№22 (420) октябрь–ноябрь 2012

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Какие сладости полезны для фигуры

СТР. 12

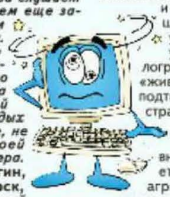
16+

Есть такая болезнь

Купили внуку компьютер — и началось!

С утра садится перед экраном. Мы даже пообедать с трудом вытаскиваем его оттуда. До 3-4 часов утра слушает музыку, не знаю, чем еще занимается, а потом спит до 11 часов дня. Убеждаем его, что это вредно, но бесполезно. Уверен, что такая же проблема не только в нашей семье. Тысячи молодых людей, как больные, не представляют своей жизни без компьютера.

В. В. Дрягин, Пятигорск, Ставропольский край



В Китае привязанность к компьютеру признана болезнью. И счет таких больных идет на миллионы. В Европе женщины, ушедшие в компьютер, бросают детей. Здесь спешно открывают клиники, где в стационаре лечат тех, кто не может жить без компьютера. И такую зависимость приравнивают к наркотической. В Украине и алкоголиков, и наркоманов, и интернет-зависимых лечат вместе, собирая по несколько раз в неделю. В США компьютероголиков также лечат в стационаре. Лечение самое разное. Одним больным достаточно бесед с психологом. Другим же надо учиться жить без компьютера: спать ночью, а днем бодрствовать. Намного успешнее с интернетоголиками борются в Китае. Смерть от компьютерной зависимости здесь зафиксировали еще в 2002 году. С тех пор методики исцеления постоянно совершенствуются. Лечат и таблетками и электрошоком. Китайские врачи уверены: такая болезнь убивает мозг. Энцефалограмма любого человека, «живущего в Интернете», подтверждает это. У таких страдальцев память становится все хуже, снижается концентрация внимания, потом начинается депрессия, иногда агрессивность, могут начаться бессонница и головные боли. Кстати, интернет-зависимый человек часто не может отказаться и от других зависимостей — курения и употребления алкоголя. Одна вызывает другую, а другая — третью. В итоге как личность человек окончательно деградирует.

Не навреди

Ежедневный прием мультивитаминов и пищевых добавок, содержащих витамины С и Е, не только не полезен, но и может стать причиной ранней смерти. У женщин старше 60 лет, принимающих поливитамины, опасность умереть на 6% выше, чем у их сверстниц, которые отказались от этих препаратов. Ученые выяснили, что витамин В увеличивает риск смерти на 10%, фолиевая кислота — на 15, железо — на 10, магний — на 8 и медь — на 45%. Единственным элементом, не имеющим негативных эффектов при приеме, оказался кальций. Большинству пожилых женщин он необходим для профилактики остеопороза и переломов костей.

Кое-что новенькое

В ЛЕКАРСТВАХ ОТ ГРИППА МНОГО САХАРА

В некоторых лекарствах от гриппа и простуды содержится много сахара.

Здорового человека это может не волновать, но диабетикам не все равно. Например, в одном пакетике препарата от простуды и гриппа, который продают в виде порошка для приготовления горячего питья, содержится от 3 до 5 кусочков сахара. Три дозы в сутки такого лекарства равносильны тому, что человек съел 50 г шоколада или выпил 0,5 л кока-колы.

ИЗ КЛЕТОК ВЫРАСТИЛИ СЕРДЦЕ

У миллионов людей, нуждающихся в пересадке сердца, появилась надежда.

Ученые из США вырастили из стволовых клеток «каркас» из коллагеновых волокон донорского сердца и подсадили на него стволовые клетки пациента. Выращенное таким образом сердце не отторгается, поскольку состоит из родных клеток пациента и избавляет больных от необходимости после трансплантации принимать специальные препараты, подавляющие иммунную систему.

СТОМАТОЛОГ НЕ НУЖЕН

Японские ученые создали защитную пленку, которая будет надеваться на каждый зуб и оберегать его от кариеса и разрушения.

При этом пленка будет самоочищающейся — никакой налет к ней прилипать не будет, в результате чего зубы даже после еды будут всегда оставаться белоснежными. Человек совсем не будет чувствовать пленку. Ученые затрудняются сказать, сколько времени требуется, чтобы пленка износилась. Но о походах к зубному врачу точно можно забыть минимум на 4-5 лет после установки пленки.

■ СКОРО НА УПАКОВКАХ СИГАРЕТ ПОЯВЯТСЯ СТРАШНЫЕ КАРТИНКИ С НАДПИСЯМИ О ТОМ, ЧТО НИКОТИН ДЕЛАЕТ С ОРГАНИЗМОМ ЧЕЛОВЕКА.

■ ВОЗМОЖНО, БУДУЩИМ ЛЕТОМ В РОССИИ ВВЕДУТ СИЕСТУ (ДНЕВНОЙ ПЕРЕРЫВ НА СОН), ЧТОБЫ ПЕРЕЖДАТЬ ПОЛУДЕННУЮ ЖАРУ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

■ ДЕТИ, КОТОРЫХ МАТЬ КОРМИЛА ГРУДЬЮ, РЕЖЕ СТРАДАЮТ ОТ ДЕПРЕССИИ ВО ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ, ЗАЯВИЛИ НЕМЕЦКИЕ ИССЛЕДОВАТЕЛИ. ПРИЧЕМ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ КОРМЛЕНИЯ ОСОБОЙ РОЛИ НЕ ИГРАЕТ.

Для вас, мадам — *Развеем сомнения*

Красотки вам должны завидовать

ДЕВЯТЬ САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ НЕДОСТАТКОВ ВНЕШНОСТИ.

*** Большая попа.** Как утверждают американские исследователи, наличие больших ягодиц свидетельствует о невысоком уровне холестерина и к тому же понижает риск диабета. У таких женщин вырабатывается избыточное количество гормонов, регулирующих аппетит и массу тела, а значит, переедание им не грозит. Еще один плюс: большие бедра привлекают мужчин — на подсознательном уровне это ассоциируется с плодовитостью и крепким интимным здоровьем. Одно но... Большая попа — значит большая по сравнению с остальными пропорциями фигуры, особенно с талией, а не о-очень большая!

*** Узкие бедра.** Согласно исследованию, у женщин с широкими бедрами рождаются более болезненные дети. По крайней мере, у их дочерей риск развития рака молочной железы почти в 3 раза выше среднего, и повинен в этом эстроген. Высокий уровень этого гормона придает фигуре женственные формы, а заодно повышает шансы на злокачественную опухоль груди.

*** Крупные родинки.** Как утверждают генетики из Лондона, чем больше у человека родинок, тем медленнее он стареет, дольше проживет и даже в старости останется молодым и здоровым. Так, обладатель более 100 коричневых пятнышек постареет на 5-7 лет позже того, кого природа наградила 25 родинками и меньше. Но есть и обратная сторона: родинки больших размеров свидетельствуют о повышенном риске развития рака кожи.

*** Маленькая грудь.** Те, кто завидует обладательницам пышного бюста, вряд ли подозревают, какой болью может обернуться эта красота. Как утверждают врачи из Турции, большая грудь — непомерная нагрузка для женского позвоночника. Это постепенно приводит к хроническим болям, грыжам, компрессионным переломам. Усугубляют ситуацию неправильно подобранные бюстгальтеры: они расределяют вес назад и еще больше нагружают женскую спину. И еще: ученые из Венского университета обнаружили, что маленькие груди более чувствительны, чем бюст от 4-го размера и выше.

*** Большой нос.** Чем больше нос, тем сильнее естественная защита организма от бактерий и аллергенов, утверждают американские врачи, поскольку именно через носоглотку зараза и пыльца попадают в организм. Чем длиннее этот путь, тем сложнее микробам добраться до «пункта назначения». К тому же внутреннюю поверхность носа выстилают особые клетки, выделяющие слизь. Вместе с волосками они работают как барьер на пути непрошеных микроорганизмов.

*** Широкие лодыжки.** Жировые отложения в нижней части туловища предохраняют женщин от лишних килограммов выше, в частности на талии и вокруг живота. А наличие избыточного жира в поясничной области — фактор риска для развития диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и инфаркта. Английские врачи считают, что толстые лодыжки говорят о крепости суставов и предотвращают возрастные изменения стопы. Правда, в туфельках на каблучке смотрятся не очень...

*** Толстые пальцы.** Если природа наградила вас не самыми изящными пальцами на ногах, знайте — это природа придумала для того, чтобы вы смогли быстро бегать и долго не уставать, то есть быть идеальным охотником и легко убегать от опасности. Длинные же пальцы — это пережиток прошлого: изящные ступни достаются тому, чьи предки были не способны пропитаться и укрыться от врагов, а значит, у них было меньше шансов выжить.

*** Большие уши.** Люди с большими ушами слышат чуть хуже, чем остальные. Что в этом хорошего? Поскольку звуковые волны всю жизнь давят на органы слуха не так интенсивно, уши не успевают «изнашиваться», и с возрастом вы вряд ли будете хуже слышать. Тогда как абсолютное большинство людей начинает хуже слышать уже после 50 лет.

*** Короткие ноги.** Недостаточно длинные ноги обычно у людей с чрезвычайно крепкими костями, заключили ученые из Университета Чикаго. А значит, они меньше расположены к переломам и трещинам и у них практически не развивается остеопороз.

Год назад стало ухудшаться зрение

Я вспомнила, как моя мама лечила глаза, и решила попробовать. Результат получился хорошим.

* Разрезала пополам большой грейпфрут и съедала его с медом — вот и все лекарство. Есть надо по дольке, рассасывая. Одну половинку грейпфрута надо съесть после завтрака, а другую после ужина. Так лечиться целый месяц, затем сделать перерыв 10 дней и продолжить вкусное лечение. Поверьте, зрение у меня улучшилось, а прошло только два месяца, как я лечусь грейпфрутами.

* Для улучшения зрения также полезен порошок из всего растения одуванчика: смешиваю его с медом и смазываю глаза — хорошо помогает.

* Знаю, что, когда падает зрение, лечатся ползучим пыреем: 4 ст. ложки сухих измельченных корневищ кипятят в 5 стаканах воды, пока объем не уменьшится на 1/4 часть. Принимать надо по 1 ст. ложке 4 раза в день.

Желаю всем хорошего здоровья и отличного зрения!

Екатерина Евстигнеевна Тельцова, Лабинск, Краснодарский край

Намотай на ус — *Думай, думай*

Блеск для губ опасен

Рак губ развивается быстрее, чем на других участках кожи, и представляет собой серьезную опасность. По мнению дерматологов, немалая доля заболеваний раком губ возникает из-за применения блеска для губ.

Дело в том, что блеск фокусирует на губах ультрафиолетовые лучи, которые способны вызвать злокачественное перерождение клеток. Особенно вредны блески с эффектом сияния, которые сильнее притягивают вредные солнечные лучи. Как говорят специалисты, наиболее опасен рак нижней губы, так как велика вероятность распространения заболевания на расположенные рядом лимфоузлы.

Под любой блеск рекомендуется наносить базовый бальзам для губ с солнцезащитным фактором не менее 30 SPF, особенно если вы планируете пребывать на солнце не менее 20 минут. Такой бальзам способен снизить риск возникновения рака губ, а при солнечной погоде его необходимо наносить даже тогда, когда вы не пользуетесь блеском. Также дерматологи советуют регулярно обследовать губы и при малейших сомнениях обращаться к врачу. Должны насторожить внезапно появившиеся белые или оранжевые пятна на губах, болезненность и повреждения, которые не заживают в течение одной-двух недель. Не надо оставлять без внимания и такие распространенные проблемы, как шелушение и трещины на губах: если эти симптомы долго не проходят и не поддаются лечению специальными кремами, они могут являться признаком серьезного заболевания.

Авторитеты дают советы

Дистония уходит с потом

ОНА НЕ СЧИТАЕТСЯ ЗАБОЛЕВАНИЕМ, НО ПРИНОСИТ СТРАДАЮЩИМ ОТ НЕЕ НЕМАЛО ПРОБЛЕМ.

Врачи только разводят руками...

Вегетососудистая дистония (ВСД), нейроциркуляторная дистония, психовегетативный синдром, вегетоневроз, синдром вегетативной функции... Людей, которым «повезло» столкнуться с этим недугом, нельзя назвать здоровыми. Их жизнь в период обострения похожа на ад, а врачи только разводят руками и просят смириться. Как же усмирить непослушную вегетатику и помочь себе во время приступа?

Занимайтесь спортом, ездите на велосипеде, играйте в теннис, бегайте, плавайте, танцуйте до седьмого пота — с потом уходит недуг.

Страдает вегетососудистой дистонией около 80% людей, большинство из них просто мирно сосуществует с этим недугом. Чтобы дистония выбила вас из колеи, ей нужен толчок. Это может быть что угодно: сильный стресс, недосып или перепой, гормональная буря.

Первый приступ — страшный самый

Свой первый приступ «дистоники» запоминают на всю оставшуюся жизнь: земля уплывает из-под ног, сердце начинает бешено стучать, периодически замирая, руки и ноги покрываются холодным потом, давление то падает, то взлетает, в горле ком, воздуха не хватает. Через 5 минут такого сумасшествия человека охватывает паника и ощущение, что он умирает. Взять себя в руки уже практически невозможно. Длится этот ужас от нескольких минут до нескольких часов. Хорошо, если рядом окажется человек, который даст успокоительное или вызовет «скорую». Врачи, как правило, не объясняют человеку, что именно происходит, — от этого становится еще страшнее и безысходнее.

Многие люди чувствуют приближение криза: начинает болеть голова, звенит в ушах, появляется внезапная слабость, онемение и ощущение «мурашек» в ногах и руках.

Как усмирить приступ

Во-первых, попытайтесь спокойно воспринимать каждый криз. Страх только усугубляет ситуацию. Поэтому, почуяв неладное, постарайтесь сразу переключиться на что-либо другое (книгу, телевизор, позвоните кому-нибудь).

Во-вторых, откройте окна и обеспечьте доступ свежего воздуха. Затем лягте, высоко поднимите ноги, чтобы кровь поступила к мозгу. Укройтесь и согрейте ноги и руки.

Если это не помогло, опустите ноги по щиколотки в теплую воду и примите какое-нибудь легкое успокоительное, например настойку пустырника.

Чего нельзя делать

* Лежать и «умирать», это только усугубит состояние.
* Насиловать организм тяжелым спортом или голоданием (это большая нагрузка для ослабленного организма).
* Носить с собой кучу таблеток (подсознательно вы настраиваетесь на приступ).
* Пить алкоголь и курить, это провоцирует гипоталамус на «шалость».
* Употреблять стимуляторы: кофе, витамины группы В, энергетические напитки.
* Смотреть передачи и фильмы со сценами насилия. Ваша нервная система должна быть спокойна.
* Надеяться на лекарства: транквилизаторы, антидепрессанты, седативные.
* Просиживать сутки за компьютером: мерцание монитора провоцирует приступ.
* Обсуждать свое заболевание с теми, кто даже не представляет себе, что это такое вообще.

Как себе помочь

* Помните, что под ВСД не маскируются серьезные заболевания: артериальная гипертензия, заболевания сердца, нервной системы, патологические расстройства.
* Необходимо осознать, что приступы не представляют угрозы жизни. Люди, страдающие вегетососудистой дистонией, своими приступами постоянно тренируют организм получше любого тренажера.
* Вернитесь к прежнему образу жизни и перестаньте тратить время на ожидание нового приступа.
* Найдите хорошего психотерапевта, который сможет устранить психоэмоциональные причины приступов.
* Важно хорошо высыпаться: во сне мозг отдыхает.
* Занимайтесь спортом, ездите на велосипеде, играйте в теннис, бегайте, плавайте, танцуйте до седьмого пота — с потом уходит недуг.
* Принимайте контрастный душ, он тренирует сосуды.
* Сходите к мануальному терапевту и приведите в порядок позвоночник. Остеохондроз усугубляет симптомы ВСД.

О. В. Тетерев, психотерапевт, кандидат медицинских наук

Рецепты народной медицины

● **Чтобы очистить легкие и бронхи от мокроты,** смешайте по 1 стакану измельченных листьев алоэ и корок свежего лимона, 3 стакана меда, настаивайте 1 неделю. Принимайте перед каждой едой в течение не менее 40 дней, затем сделайте 10-дневный перерыв и продолжайте курс до полного излечения. Это снадобье также нормализует работу всего желудочно-кишечного тракта.

● **От ангины.** Очистите головку чеснока, мелко порежьте и добавьте в стакан яблочного сока. Поставьте на огонь, доведите до кипения и кипятите 5 минут, закрыв посуду крышкой. Снимите с огня и немного остудите. Пейте отвар горячим мелкими глотками. В сутки надо выпивать от 1 до 3 стаканов. Через пару дней можно совсем забыть об ангине.

● **При сильном сухом кашле** большую неочищенную луковицу и зеленое яблоко разрежьте на 6-8 частей и варите в 1 л воды на маленьком огне, пока они не станут мягкими. Отожмите через марлю, отвар перелейте в термос и пейте теплым маленькими порциями в течение дня. Ежедневно готовьте свежий отвар. Лечитесь, пока кашель не пройдет.

Проверено на себе

Избежать приступов помогает эхинацея

АЙБОЛИТ

У меня вегетососудистая дистония. Избежать приступов мне помогает такое средство. Смешиваю по 2 части цветков эхинацеи и измельченного корня родиолы розовой, 1 часть шишек хмеля. 1 ст. ложку смеси заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю 15 минут, добавляю 2 чайн. ложки меда. Пью целебный настой в течение дня, разделив на 3 части. Курс лечения — 4 недели.

И. Н. Ромашова, Барнаул

Льняной кисель для сосудов

АЙБОЛИТ

У мамы после 50 лет стали иногда неметь пальцы рук и ног. Приятельница — медсестра — подсказала, что это связано с сосудами, их надо чистить. И научила, как за ними следить. Курс лечения такой: вечером нужно взять 1/3 стакана семян льна, залить 1 л воды, довести до кипения и 1,5 часа держать на водяной бане. За ночь отвар должен настояться, а утром его надо процедить — должно получиться примерно 850 мл киселеподобной жидкости. Ее нужно выпить за 5 дней: по 1/3 стакана утром натощак и вечером до еды. Для того чтобы добиться эффекта, стоит посидеть на таком киселе 15 дней, а через 3 месяца курс повторить. Моей маме помогло.

О. Романцева, Хабаровский край

Спазм снимает имбирь

АЙБОЛИТ

Периодически страдаю от головных болей, связанных с вегетососудистой дистонией. Подруга посоветовала заваривать тертый имбирь вместе с зеленым чаем и корицей. Каково же было мое удивление, когда уже после второй чашки такого чая от спазмов не осталось и следа! Повысилось настроение, вернулась работоспособность. Такой чай обладает приятным вкусом, быстро восстанавливает силы и повышает внимание. Но пить надо обязательно горячим.

Ирина, Челябинск

Моя мама всю жизнь страдала варикозом...

АЙБОЛИТ

40 лет отработала поваром. Ей помогала такая мазь. Она смешивала по 50 г растительного масла и репчатого лука, натертого на мелкой терке, 20 г яловой смолы, 15 г медного купороса. Доводила смесь до кипения, остужала и регулярно смазывала ею вены. Мазь хранила в холодильнике.

Е. В. Трофимова, Орловская обл.

Каждый год я с подругами хожу в лес за дикой малиной

АЙБОЛИТ

Это 3 км в одну сторону. Есть заросли и поближе, но там змеи, и я туда — ни-ни. Из малины не только варенье варим, но и лечимся ею, используя в смеси с травами.

*** Когда прихватывает ревматизм,** на 3 ст. ложки ягод малины беру 1/2-1 ст. ложку душицы и 2 ст. ложки листа мать-и-мачехи. 2 ст. ложки смеси заливаю 0,5 л кипятка, держу на маленьком огне 10 минут, процеживаю и пью горячим 4-5 раз в день. Еще от ревматизма готовлю хорошую настойку: тщательно смешиваю 1-1,5 ст. ложки сока редьки, 200 г меда, 1/2 стакана спирта (или 1 стакан хорошей водки, но со спиртом эффективнее), 2 десертной ложки соли и втираю в больные места.

А эти рецепты я переписала из старой тетради — она появилась в нашем доме очень давно. В нее заглядывают все родственники, если кому-то случается заболеть.

*** При себорейном дерматите** 1 ст. ложку измельченных листьев шалфея заливают большим стаканом кипятка, кипятят на медленном огне 4-6 минут, настаивают 35-40 минут и добавляют 1/2 десертной ложки меда. Как только мед полностью растворится, лекарство готово. Его втирают в кожу головы 2-3 раза в неделю, надевают целлофановую шапочку, через 30-40 минут смывают теплой (не горячей!) водой. Еще один рецепт: смешивают до однородной массы 2-3 яичных белка, 3 ст. ложки сока клюквы, 2 ст. ложки коньяка, 1 чайн. ложку жидкого творога, 2 чайн. ложки лимонного сока. Кашицу наносят на вымытые волосы, сверху надевают целлофановую шапочку и держат час-полтора. Смывают шампунем, подходящим для типа волос. Эту процедуру делают 3 раза в неделю (через день), а в остальные дни можно использовать первый рецепт.

*** При подагре** отлично помогает сбор листьев и веточек черной смородины. 2 десертные ложки измельченного сырья заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают ночь, процеживают и пьют по 1/2 стакана 4 раза в день.

Т. М. Кудрявцева, Оленино, Тверская обл.

Тренируем мозг

Вы пробовали чистить зубы левой рукой или ходить по квартире с закрытыми глазами не ради развлечения, а тренируя мозг?

1 Чистите зубы, застегивайте пуговицы на рубашке, печатайте на клавиатуре компьютера левой рукой, а если вы левша, то правой. Таким способом можно заставить работать правое полушарие, это благотворно влияет на творческие способности и нестандартное мышление.

2 Передвигайтесь по своей квартире, которую хорошо знаете, с закрытыми глазами. Включаются те области мозга, которые обычно мало задействованы или совсем не работают.

3 Не бойтесь менять имидж. Носите новую, необычную одежду, экспериментируйте с цветом волос и прической. Примерив новый облик, человек по-разному ощущает себя. Вместе с новым самоощущением приходит и новый образ мыслей.

4 Ходите или ездите на работу непривычными маршрутами, пусть даже новый путь длиннее. Больше путешествуйте, каждый отпуск проводите в новом месте. Так развивается пространственная память и даже слегка увеличивается та область мозга, которая отвечает за формирование долгосрочной памяти.

5 Чаще меняйте интерьер в квартире, еженедельно переставляйте вещи на рабочем столе. Готовьте дома новые блюда и пробуйте экзотические кушанья. Так резко активизируются органы чувств, ассоциативная память становится прочнее.

6 Даже на обычные вопросы типа «Как дела?», «Что нового?» старайтесь отвечать нестандартно. Откажитесь от стереотипов, пустых, ничего не значащих фраз. Каждый раз придумывайте новые ответы. Запоминайте анекдоты, придумывайте новые шутки и обязательно делитесь ими со знакомыми. Таким образом стимулируется левая височная область мозга, отвечающая за понимание информации, и центр, отвечающий за связную речь.

Не дайте разгуляться нервам!

Несколько способов быстро справиться со стрессом.

*** Отвлекитесь.** Займитесь делом, которое снимет напряжение и поднимет тонус, выйдите на прогулку. Если вы напряжены, расслабьтесь, включите спокойную музыку. Физическое напряжение снимает апатию, а физические упражнения придают чувство уверенности.

*** Приготовьте антистрессовый напиток.** Измельченный банан смешайте с 1 чайн. ложкой лимонного сока, 1/2 ст. ложки молотых лесных орехов, 1 чайн. ложкой проросших зерен пшеницы и 150 мл молока и выпейте мелкими глотками.

*** Ежедневное полоскание рта** в течение 5-10 минут производит своеобразный массаж мозга и активизирует процессы возбуждения. Эта процедура благотворно влияет на деятельность центральной нервной системы.

*** Для обострения ума и памяти** втирайте в виски раз в день в течение 2-3 недель топленое масло.

*** Систематическое употребление миндаля** по одному ореху в день в течение месяца активизирует память.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Это может быть у кого угодно

Рак под маской геморроя

Если бы каждый человек старше 40 лет регулярно проходил такое исследование, как колоноскопия, то рак прямой и толстой кишки стал бы редкостью. Увы, пока до этого далеко. В России 45 тысяч человек ежегодно заболевают этим недугом. Основная группа риска — люди старше 60 лет. Тех, кому еще далеко до пенсии, — 20%.

БОЛЕЗНЬ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Точные причины возникновения этого онкологического заболевания до конца неясны. Но очевидно одно: рак толстой и прямой кишки — болезнь цивилизации. В тех уголках мира, где люди до сих пор добывают себе пропитание с помощью охоты и рыбалки, где передвигаются не на колесах, а на своих двоих, где воздух пропитан запахами земли и травы, а не бензина и асфальта, об этом недуге и слухом не слыхивали.

Большое значение в развитии болезни имеет питание. Животные жиры, очищенные продукты и консерванты замедляют продвижение содержимого по кишечнику. Это приводит к тому, что токсины надолго задерживаются в организме, вызывают дисбактериоз и нарушают работу печени. А эти недуги часто сопровождают рак прямой кишки.

В странах, где едят много мяса — США, Канаде, Израиле и Австралии — больше всего больных раком кишечника. А вот в Индии, Китае, Японии и других азиатских государствах, где отдается предпочтение вегетарианской пище и морепродуктам, эта болезнь — большая редкость. Объясняется это тем, что мясо и животные жиры ускоряют рост кишечных бактерий, вырабатывающих канцерогены. А в жареных и копченых блюдах вредных веществ еще больше. В растительных же много клетчатки, улучшающей моторику кишечника, и витаминов-антиоксидантов А, С и Е, обладающих антиканцерогенными свойствами.

ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ МОЖНО НЕ ЗАМЕТИТЬ

На начальных этапах грозная болезнь может никак себя не проявлять, разве что неустойчивым стулом и тяжестью в прямой кишке. Но не каждый человек способен заметить это. К тому же столь незначительные симптомы даже врачи часто списывают на синдром раздраженной кишки, а выделение крови из заднего прохода — на геморрой. А ведь последний симптом — прямое показание для обследования всей толстой кишки (колоноскопия). К сожалению, даже специалисты не всегда настаивают на этом исследовании, ограничиваясь простым пальцевым осмотром. Поэтому пациентам важно самим проявлять настойчивость.

Чтобы выявить геморрой, достаточно исследования специальным аппаратом нижнего отдела прямой кишки — аноскопии или ректоскопии. Но наиболее информативна колоноскопия, при которой с помощью гибких эндоскопических трубок-световодов исследуется внутренняя оболочка всего кишечника: от прямой до слепой кишки. Даже если нет никаких жалоб, после 40 лет каждому человеку необходимо пройти эту процедуру. Если с кишечником все в порядке, ее надо повторить через 3-5 лет и с той же периодичностью делать это регулярно. Если же обнаружится что-то подозрительное, допустим, полипы, то необходимо начать лечение и обследоваться ежегодно. Людям пенсионного возраста эндоскопическую диагностику толстой кишки рекомендуется проходить ежегодно.

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ РАКА

По ним человек может заподозрить у себя злокачественную опухоль толстой кишки:

* выделение слизи, крови и гноя из заднего прохода;
* чередование поносов и запоров;
* неприятные ощущения, зуд и боли в прямой кишке;
* боли при дефекации, ложные позывы на дефекацию.

ЕСТЬ ШАНСЫ СТАТЬ ЗДОРОВЫМ

Однажды известного английского профессора Дюкса спросили, что бы он сделал, если бы заболел раком толстой кишки. Он ответил, что сначала нашел бы хорошего хирурга, затем попросил бы его хорошенько выспаться перед операцией и доверил ему свою жизнь. У больных раком толстой кишки сейчас есть все шансы стать здоровыми. Если хирург владеет современными микрохирургическими технологиями, то выживают 80% его пациентов. Так что не стоит отчаиваться и опускать руки!

Хотя лучше всего предупредить болезнь в зародыше. Если во время колоноскопии в толстой кишке обнаружены так называемые аденоматозные полипы, их достаточно просто удалить — и тем самым предотвратить страшную болезнь. Если полипы ворсинчатые, то они неминуемо перерастут в злокачественную опухоль, поэтому требуют очень тщательного удаления и последующего контроля. И те и другие полипы удаляют эндоскопически — через задний проход, под общим наркозом.

ЧТО ТАКОЕ СТОМИРОВАНИЕ

На начальном этапе заболевания, когда опухоль еще не вышла за пределы слизистой оболочки, можно эндоскопически удалить часть слизистой или часть стенки кишечника с подлежащей клетчаткой. Результат такой операции — 100%-ное выздоровление. Если опухоль проросла в подслизистый слой, велика вероятность проникновения раковых клеток в соседние лимфатические узлы. В этом случае выполнять эндоскопическую операцию рискованно — необходимо радикальное вмешательство — удаление части кишки. Успех операции во многом зависит от того, насколько далеко зашел процесс. Хирургу в этом случае важно не только убрать часть больного кишечника, но и надлежащим образом обработать пораженные лимфатические сосуды.

Когда опухоль расположена вблизи запирательного аппарата заднего прохода, к сожалению, очень сложно обойтись без создания стомы (искусственного ануса) — часть прямой кишки выводят наружу, на брюшную стенку. Неудобно, но это лучший вариант. Если не удалить сам запирательный аппарат, раковые клетки останутся в организме.

Однако сегодня уже придуманы более 10 видов операций, помогающих обойтись без этой кардинальной меры. Например, можно удалить только часть сфинктера или сформировать новый сфинктер из слоя толстой кишки самого пациента, можно даже создать искусственную прямую кишку. Увы, это делать умеют лишь немногие специалисты крупных клиник. Но и стомированные больные получают специальные реабилитационные программы, которые позволяют улучшить качество их жизни.

И. М. Мосинцев, онколог-проктолог, врач высшей категории

«ИДЕАЛЬНОГО МУЖЧИНУ МОЖНО ВСТРЕТИТЬ НА КАЖДОМ УГЛУ», — СКАЗАЛ БОГ И СДЕЛАЛ ЗЕМЛЮ КРУГЛОЙ.

Лечимся полынным маслом

Для его приготовления свежую траву полыни нарежьте и сложите в темную стеклянную посуду почти доверху, залейте нерафинированным растительным маслом и настаивайте 9 дней в темном месте, ежедневно встряхивая.

* **При болезнях щитовидной железы** каждый вечер повязывайте на шею ткань, смоченную полынным маслом.
* **При простуде** достаточно в ванну добавить 1 ст. ложку полынного масла.
* **При болезнях легких** принимайте по 1 чайн. ложке полынного масла 3 раза в день до еды.
* **При бессоннице** накапайте 1-2 капли масла на кусочек сахара и съешьте перед сном.
* **При больных суставах** делайте с маслом теплые компрессы на больные суставы, лучше всего на ночь: смочите в подогретом масле марлю, оберните больное место, сверху укройте полиэтиленом и утеплите.

Полезно знать

● **От геморроя.** Залейте 2 полные пригоршни луковой шелухи 2 л горячей воды, кипятите под крышкой на слабом огне 20 минут, процедите. Храните в холодильнике. Делайте теплые клизмы по 50 мл 3 раза в день, и шишки не будут беспокоить.

● **От геморроя.** Размешайте в стакане 100 г сливок (15-20%-ных) и 10 капель медицинского дегтя и выпейте утром натощак. Курс лечения — 10 дней, потом 10 дней сделайте перерыв, и так 3 курса. На 6-7-й день почувствуете облегчение. На время лечения ограничьте употребление соленых и кислых продуктов, а также спиртных напитков.

● **Для очищения кишечника** 1 кг сельдерея залейте 2 л кипятка, поставьте на огонь и кипятите на слабом огне до тех пор, пока объем воды не уменьшится вдвое. Затем процедите и принимайте по 50 мл 3 раза в день в течение недели.

Ситуация — *Не навреди*

Если в глаз попало что-то...

ГРАМОТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В ПЕРВЫЕ МИНУТЫ ПОСЛЕ ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМЫ ОБЛЕГЧАТ ДАЛЬНЕЙШЕЕ ЛЕЧЕНИЕ И ПОМОГУТ ИЗБЕЖАТЬ НЕПРИЯТНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ.

В глаз попал отбеливатель, стиральный порошок

Что делать. Промыть глаз водой комнатной температуры, по возможности кипяченой. Подставлять лицо под струю из крана нежелательно. Лучше набрать воды в резиновую грушу и направить в глаз тонкую струйку. Для получения хорошего результата промывать глаза надо 10-20 минут. После этого в глаза надо закапать любые антибактериальные капли («Альбуцид», «Флоксал», «Макситрол») — они снизят риск воспаления. Можно воспользоваться и антибактериальной глазной мазью — небольшое ее количество наносят за веко. Если в течение нескольких часов дискомфорт остается таким же сильным, нужно обратиться к врачу.

Чего делать нельзя. Промывать глаз, если на его поверхности находятся частички стирального порошка или другого вещества. При контакте с водой они начнут растворяться, и в глаз попадет еще больше опасной химии. Сначала видимые частицы нужно удалить — как соринку, и только после этого приступать к промыванию.

Слизистую обожгло, например, при розжиге костра

Что делать. Обычно при такой травме поражаются не столько глаза, сколько веки, — ведь человек инстинктивно зажмуривается при воздействии струи обжигающего воздуха. Веки нужно обязательно смазать антибактериальной мазью, но не сразу. Для начала закапайте в глаза антибактериальные капли, затем наложите салфетку, смоченную холодной водой, — она ускорит охлаждение поверхности (еще лучше использовать раствор фурацилина), и лишь после этого наносите мазь. Следующий этап — наложение на глаз стерильной повязки. На этом возможности домашних средств заканчиваются. При термической травме глаз человеку обязательно нужна помощь офтальмолога.

Чего делать нельзя. Посылать родных или близких за антибактериальной глазной мазью, если у вас дома ее нет. Не стоит тратить на это время, лучше как можно быстрее доставить пострадавшего к врачу или вызвать «скорую». Во многих случаях после термических ожогов глаз требуется введение противостолбнячной сыворотки. Так что чем раньше человек попадет к специалисту, тем лучше. При сильных ожогах ни в коем случае нельзя самостоятельно удалять с век частички поврежденной ткани — слишком высок риск занести инфекцию.

В глаз попала песчинка, мошка, ресница

Что делать. В первую очередь нужно активно поморгать — возможно, этого будет достаточно, чтобы удалить инородное тело из глаза вместе со слезной жидкостью. Если после этого вы все еще испытываете дискомфорт, подойдите к зеркалу и оттяните нижнее (или верхнее — в зависимости от того, в какой части глаза неприятные ощущения) веко. Обнаружив ресницу или соринку, удалите ее при помощи носового платка, смоченного в воде. Также подойдет стерильный бинт или ватная палочка, которую тоже нужно намочить. Сухую вату использовать нельзя — ее волокна могут остаться в глазу, что только усложнит ситуацию.

Чего делать нельзя. Тереть глаз, иначе можно загнать соринку глубже — на заднюю поверхность века или даже в роговицу. В этом случае удалить инородное тело сможет только врач.

В глаз ткнула веточка или другой острый предмет

Что делать. Обычно при таких травмах веки закрываются. Их нужно приоткрыть — осторожно, не надавливая на глазное яблоко, — и закапать антибактериальные капли. После этого надо наложить повязку или прикрыть глаз стерильной салфеткой и сразу же обратиться к врачу.

Чего делать нельзя. Откладывать визит к специалисту на завтра, надеясь, что все пройдет само. Бесполезно пытаться извлечь из глаза частицы предмета, ставшего причиной ранения.

В. Е. Ершова, офтальмолог, врач I категории

Пригодится

■ СОРВИТЕ ЛИСТ КОНСКОГО ЩАВЕЛЯ, НАТРИТЕ ИМ БОРОДАВКИ, И ОНИ БЫСТРО ИСЧЕЗНУТ.

■ ОБРАЗОВАЛСЯ СИНЯК? НАМОЧИТЕ ГАЗЕТУ ВОДОЙ И ПРИЛОЖИТЕ НА УШИБЛЕННОЕ МЕСТО — СИНЯК БЫСТРО ПРОЙДЕТ.

■ ПРИ ГНОЙНОМ КОНЪЮНКТИВИТЕ НАДО ПРОМЫВАТЬ ГЛАЗА ВОДОЙ С НЕСКОЛЬКИМИ КАПЛЯМИ СОКА АЛОЭ.

■ ПОРЕЗАЛИ ПАЛЕЦ? СРАЗУ ЖЕ ПРИЛОЖИТЕ ОХЛАЖДЕННЫЙ ПАКЕТИК ИСПОЛЬЗОВАННОГО ЧАЯ, И КРОВЬ ОСТАНОВИТСЯ.

От мастопатии — сироп из плодов бузины чёрной

При мастопатии готовят сироп из плодов бузины черной. Готовят его так: плоды бузины прослаивают сахаром, посуду закрывают крышкой и ставят на открытое место на сутки (только не на солнце!), затем ставят в холодильник на 8 суток. После этого процеживают, отжимают и снова ставят в холодильник. Принимать надо по 1 десертной ложке с водой утром натощак за час до еды и вечером (через 12 часов) тоже до еды. Курс лечения несколько месяцев. Сироп можно приготовить и другим способом: ягоды пересыпают сахаром, настаивают в прохладном месте до растворения сахара, процеживают, доводят сироп до кипения (не кипятят!). Хранят в прохладном месте. Пить надо по 1 десертной ложке 3 раза в день до еды. Это средство также помогает при зобе, ревматизме, подагре, артрите, в качестве слабительного. Желающим могу выслать сухие цветы и ягоды бузины и сироп из ягод бузины.

Николай Михайлович Безверхний, ул. Ленина, 24, пос. Горячеводский, Пятигорск, Ставропольский край, 357560

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Скорая помощь от природы

Боярышник

Боярышник расширяет коронарные сосуды, сосуды головного мозга, снижает возбудимость нервной системы, усиливает снабжение сердца и мозга кислородом, улучшает обмен веществ, нормализует ритм сердца.

*** При гипертонической болезни** 20 г сухих плодов боярышника кипятят на маленьком огне 30 минут в 1 стакане воды, процеживают, отжимают и доводят объем до первоначального кипяченой водой. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

*** Для улучшения кровообращения в сосудах сердца** 3 ст. ложки сухих цветков боярышника заливают 3 стаканами крутого кипятка, настаивают в течение получаса, процеживают и принимают по 1 стакану 3 раза в день. Или 20 г сухих плодов боярышника кипятят 15 минут в 1 стакане воды, процеживают, отжимают и доводят объем до первоначального кипяченой водой. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

*** При сердечных заболеваниях, удушье, головокружении** смешивают в равных частях плоды и цветки боярышника, 3 ст. ложки смеси заливают 3 стаканами кипятка, настаивают 2 часа в теплом месте, процеживают. Настой принимают по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды или через час после еды.

*** При стенокардии** 6 ст. ложек с верхом плодов боярышника и 6 ст. ложек пустырника заливают 7 стаканами крутого кипятка, посуду тепло укутывают, настаивают сутки, процеживают и отжимают. Хранят готовый настой в холодном месте. Принимают по 1 стакану 3 раза в день.

*** При атеросклерозе** 20 г сушеных плодов боярышника заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают в два приема: одну половину утром натощак, вторую — вечером перед сном.

*** При мерцательной аритмии** 5 цветков боярышника заливают 1 стаканом кипятка, закрывают крышкой, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают. Процеживают и доводят объем жидкости до 200 мл. Пьют по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

*** При гриппе и воспалении легких** 20 г сухих плодов боярышника заливают 1 стаканом воды, кипятят на маленьком огне 30 минут, процеживают, отжимают и доводят объем до первоначального кипяченой водой. Принимают по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

*** При климаксе** сок из свежих цветков боярышника смешивают со спиртом в соотношении 1:2, настаивают 15 дней, фильтруют. Принимают по 40 капель 3 раза в день.

Нельзя применять препараты боярышника при беременности и кормлении ребенка грудью.

Стихи наших читателей

ОСЕНЬ

Над головою в трауре небес
звезды.
Все сном окутано вокруг. Ночь.
Поздно.
И осень на земле лежит листом
рваным,
Но снега нет еще. Пока ноябрь —
рано.
Как спичка вспыхнуло
да и сгорело лето.
Так счастье пронеслось
да и пропало где-то.
В тумане утро. Даже днем
тепла мало.
Не греет солнце, в облаках
закат алый.
А вслед за осенью придет
зима злая.
Вернут тепло весною нам птиц
стаи.
От пламени костра летят
ввысь искры.
И жизнь проходит мимо нас
быстро.
Проходит все, но остается нам
память.
Я воском от свечи хочу
в твоих руках
таять,
Хочу я целый век с тобою жить
в счастье.
Но все остыло. Осень. И дожди...
Ненастье.
И кажется, что в мире
нет больнее
горя,
Но время высушит осенних слез
море.
Проходит все, залечит время
раны,
Любая боль утихнет поздно или
рано.
Я на судьбу и не ропщу,
и не ругаю.
Все так же все вокруг,
все так же,
только я — другая.
Все так же гаснут
на рассвете все
звезды,
Все так же буду я любить, пока
еще не поздно.

Лариса Германовна Гордеева, Саратов

Сезонные проблемы

Гайморит: нелёгкое дыхание

Осенью немало людей страдают гайморитом. Как предотвратить болезнь и ее обострение?

1 Укрепляйте иммунитет. Ослабление иммунитета увеличивает риск заболеть, но этот фактор не главный. Основная причина гайморита — нарушение оттока слизи из гайморовой пазухи в полость носа.

2 Не простужайтесь. Часто гайморитом заканчивается банальная простуда, несвоевременно или неправильно пролеченная. Во время ОРЗ набухает слизистая оболочка, в том числе и тот ее участок, который соединяет гайморову пазуху с полостью носа. Он сужается, отток слизи прекращается. В пазухе создаются комфортные условия для размножения болезнетворных бактерий.

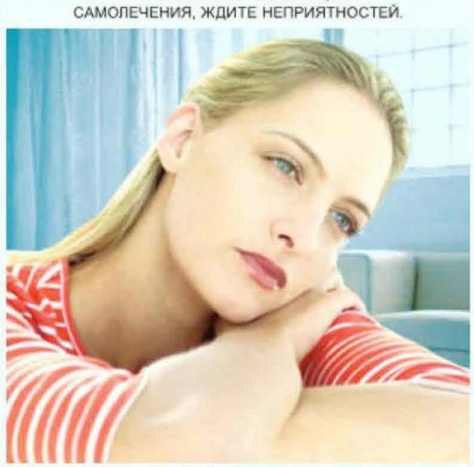
3 Привести к такому развитию событий также может вазомоторный и аллергический ринит, аденоиды у детей.

4 В хроническую форму гайморит переходит, если не устранена его причина, например, если искривлена носовая перегородка. Этот дефект мешает оттоку слизи из гайморовых пазух, создавая условия, чтобы недуг повторялся снова. Тут без операции не обойтись.

5 Поддерживать хронические воспаления могут больные верхние зубы. Их корни находятся очень близко ко дну пазухи.

Если никаких проблем нет и гайморит правильно пролечен в первый раз, скорее всего, он никогда больше вас не побеспокоит. Но, если вы не обратились к врачу и попытались справиться с гайморитом с помощью самолечения, ждите неприятностей. Если при гайморите не восстановить отток слизи из пазух, даже самые сильные антибактериальные препараты окажутся бесполезны. При гайморите, кроме сосудосуживающих капель, назначаются противовоспалительные спреи, промывания носа и пазух, физиопроцедуры. Их назначит врач-отоларинголог.

ЕСЛИ ГАЙМОРИТ ПРАВИЛЬНО ПРОЛЕЧЕН В ПЕРВЫЙ РАЗ, СКОРЕЕ ВСЕГО, ОН НИКОГДА БОЛЬШЕ ВАС НЕ ПОБЕСПОКОИТ. НО, ЕСЛИ ВЫ НЕ ОБРАТИЛИСЬ К ВРАЧУ И ПОПЫТАЛИСЬ СПРАВИТЬСЯ С ГАЙМОРИТОМ С ПОМОЩЬЮ САМОЛЕЧЕНИЯ, ЖДИТЕ НЕПРИЯТНОСТЕЙ.



Сам себе доктор

Сердечные отёки

КАК И ЧЕМ СНЯТЬ ОТЕКИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ СЕРДЦА.

Если врач разрешит, то попробуйте заменить часть мочегонных лекарств на травы, но внимательно следите за своим состоянием. Если отеки не уменьшаются, то опять переходите на лекарства или замените траву на другую.

* Смешайте 2 части хвоща полевого, 3 части травы горца птичьего и 5 частей цветков боярышника. 2 ст. ложки смеси залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 1 час. Процедите и принимайте по 1/3 стакана 2 раза в день.

* Очень хорошо помогает от отеков семя льна. 1 ст. ложку семян залейте 1 стаканом кипятка, кипятите на медленном огне 5 минут, настаивайте час, укутав. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 5 дней.

* Традиционное средство от отеков, которое подходит и для избавления от отеков сердечного происхождения, — это хвощ полевой. 4 чайн. ложки хвоща залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте час, процедите. Выпейте всю порцию глотками в течение дня. Курс лечения — 2-3 недели. Но при острых воспалениях почек использовать хвощ запрещается.

На приёме у терапевта — *Прикинь на себя*

Спрашивали? Отвечаем

ЛИСТВА МОЖЕТ БЫТЬ АЛЛЕРГЕНОМ?

Люблю шуршать в парке, но опавшая листва провоцирует чихание, слезы. Листва может быть аллергеном?

Е. С. Свиридова, Омск

Да, может. Осень для аллергиков тяжелая пора, и причина ухудшения — споры плесневых грибков. С сезоном дождей в конце августа грибки начинают размножаться — на деревьях, в опавшей листве, на земле. Так что осенью не стоит совершать прогулки в дождь. Тщательно следите за питанием: еда с дрожжами и продуктами брожения ухудшит состояние (это пиво, квас, вино, шампанское, квашеная капуста, сыры, кефир, сухофрукты).

НЕ ВРЕДЕН ЛИ СПИРТ НАТОЩАК?

«Айболит» читаю от корки до корки. Большое спасибо за то, что продлеваете больным людям жизнь. Мне 70 лет, с 2001 года болею сахарным диабетом. Вырезан желчный пузырь, поэтому сижу на диете. Но в феврале попала в больницу с воспалением поджелудочной железы, и женщина посоветовала утром натощак выпивать 1 ст. ложку спирта, потом сырое яйцо. Через полчаса после этого можно есть. Не вредно ли такое лечение? И еще: можно ли диабетикам употреблять в пищу тушеную и квашеную капусту?

Алла Ильинична Заикина, ст. Павловская, Краснодарский край

Еще как вредно! Народные целители рекомендуют запивать спирт яйцом при язве желудка и гастрите. Многим это действительно помогает, но при воспалении поджелудочной железы такое лечение может вызвать еще большее воспаление. Жаль, что в самые критические моменты жизни нам встречаются такие «советчики». Теперь о диабете и капусте: при этом диагнозе капусту можно есть в любом виде.

СУДОРОГИ БЫВАЮТ ОТ ТАБЛЕТОК?

В последнее время меня по ночам стали беспокоить частые судороги в ногах. Может ли это быть связано с приемом таблеток от гипертонии?

И. Н. Пронина, Новосибирск

Чаще всего судороги в ногах возникают из-за дефицита в организме калия, кальция, магния или витамина B_1. К таким побочным эффектам приводят мочегонные препараты, которые обычно назначаются при лечении гипертонии. Если вы принимаете подобные лекарства, то надо сдать анализ на содержание электролитов в крови. Решить проблему может дополнительный прием препаратов магния, калия и кальция. Учтите: судороги в ногах могут быть признаком и других недугов, например варикозного расширения вен или остеохондроза поясничного отдела позвоночника. Поэтому надо пройти полное обследование. Быстро избавиться от судорог поможет вечерний массаж икроножных мышц. После массажа натрите голени мазью, например «Никофлексом» или «Апизатроном».

ОТ НИТРОГЛИЦЕРИНА БОЛИТ ГОЛОВА

После приема нитроглицерина у меня появляется головная боль. Почему такое происходит?

И. Н. Романенко, Красноярский край

Есть определенные правила приема этого препарата. Прежде чем его принять, обязательно измерьте пульс и артериальное давление. Категорически нельзя принимать нитроглицерин, если пульс реже 60 ударов в минуту, а артериальное давление слишком низкое. Если же показатели в норме, нитроглицерин надо принимать сидя или лежа. Обычно голова начинает болеть при падении артериального давления.

Р. Ф. Маркина, врач-терапевт

Цифры и факты

* За сутки человек выделяет столько тепла, что его хватит, чтобы довести до кипения 33 л ледяной воды.

* Подсчитано, что человек за всю жизнь потребляет 2,5 т белка, 1,3 т жира, 17,5 т углеводов и 75 т воды.

* Человек, который выкуривает пачку сигарет в день, выпивает полчашки смолы в год.

* Каждый палец человека за время жизни сгибается примерно 25 миллионов раз.

* Женщины моргают примерно в 2 раза чаще, чем мужчины.

* Взрослый человек делает примерно 23000 вдохов (и выдохов) в день.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Проверено на себе

В том, что бефунгин надо принимать при онкологии, я не сомневаюсь. Но не знаю, был ли у мамы рак

У моей мамы случился обширный инфаркт. Лечение шло хорошо, но возникло осложнение — плеврит. Сделали рентгеновский снимок, пришлось из легких откачивать воду. Процедуру делали при мне. Откачанная жидкость оказалась чистой, без примесей крови и гноя. Снова сделали снимок, и врач пригласил меня для беседы. Она сказала, что, судя по снимкам, у мамы рак легкого. Маме было 80 лет, она была неоперабельна и нетранспортабельна, биохимию не выдержала бы. Нам посоветовали не беспокоить ее, пусть живет как жила. «Лучше бы она от сердца умерла!» — сокрушалась врач. Она была старым, заслуженным специалистом, поэтому не могла ошибиться в диагнозе. При первом анализе не обнаружили раковые клетки, но снимки делали неоднократно, и они показывали одно и то же. Врач мне даже показала, где на снимках виден этот злополучный рак.

После выписки домой я проштудировала горы литературы — искала народные рецепты лечения рака. Не всякое снадобье можно предложить пожилому человеку с кучей других болезней. О страшном диагнозе никому из родственников не сказала, только мужу и дочери, но они не поверили, а потом и вовсе забыли. Дело в том, что моя мама, несмотря на слабое здоровье, была сильна духом, терпелива — в общем, не похожа на больную и умирающую. Но и глупым человеком она тоже не была. Мама, что-то заподозрив, стала тщательно изучать медицинские выписки из своей медкарты и лабораторные анализы. Когда я привезла ей из аптеки бефунгин — экстракт березового гриба чаги — и сказала, что он помогает при болезнях желудка, а от «Гастала», который ей выписал врач, надо отказаться, мама потребовала инструкцию. Я ответила, что ее не было, потому что лекарство безвредно и помогает при всех болезнях. (В инструкции было написано, что этот препарат принимают при запущенных раковых опухолях.) Чтобы быть более убедительной, стала пить бефунгин вместе с мамой (у меня болел желудок, и я подумала, что хуже не будет). Мама успокоилась и повеселела. Через год ей сделали повторный снимок — оказалось, что никакого рака и не было, а был пневмосклероз.

Мамы уже нет, царство ей небесное, — она умерла от сердца. В том, что бефунгин надо принимать при онкологии, я не сомневаюсь. Но не знаю, был ли у мамы рак, излечил ли его бефунгин или все же врачи ошиблись? Хотя это маловероятно.

Р. S. Когда чувствую упадок сил или недомогание, время от времени принимаю бефунгин. Но развожу раствор не по инструкции, а по-другому: на 50 мл воды беру 1 чайн. ложку лекарства и принимаю раз в день.

Полина, Ставропольский край

Жёлуди от запоров

* Очистите зрелые желуди и измельчите в кофемолке. Наберите около половины стакана и залейте 1 л водки. Настаивайте 2 недели, почаще встряхивая. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

* Можно приготовить кофе из желудей. Заранее высушите их в духовке, потом измельчите в кофемолке. 1/2 чайн. ложки порошка залейте чашкой кипятка, добавьте сахар по вкусу. Пейте такой кофе 2-3 раза в день.

Пригодится

ЧТОБЫ уберечься от гриппа и простудных заболеваний, 2 ст. ложки сухих ягод черноплодной рябины настаивайте на водяной бане 30 минут в 2 стаканах кипятка. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 14 дней.

ПРИ бронхите и трахеите хорошее отхаркивающее средство — настой кожуры мандарина: 1 ст. ложку сухой кожуры залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте до остывания и пейте по 1/5 стакана 5 раз в день до еды.

ЧТОБЫ вечером снять нервное напряжение и усталость, руки от локтей до ладоней подставьте под струю холодной воды.

ПРИ гриппе и насморке нюхайте листья лаванды, растертые пальцами, по 5-7 минут несколько раз в день.

ПРИ радикулите 25 г полыни залейте 200 г водки, настаивайте в тепле неделю и используйте для растираний.

ПРИ тромбофлебите 100 г натертого мускатного ореха залейте 0,5 л водки, настаивайте 2 недели, процедите и принимайте по 25 капель 3 раза в день.

Настойка каштана меня спасает от радикулита

Один из моих помощников в борьбе с радикулитом — обычный каштан. Я готовлю настойку из плодов каштана и использую в течение всего года для растираний. Для этого зрелые плоды каштана пропускаю через мясорубку вместе с коричневой кожурой, ссыпаю массу в бутылку и заливаю водкой или 50%-ным медицинским спиртом доверху. Настаиваю 7 дней. Процеживать необязательно. Готовой настойкой я натираю больные суставы 2 раза в день — утром и вечером. И так до тех пор, пока обострение не пройдет. Желательно провести целый курс лечения, который должен продолжаться 6-8 недель, но не более 12. Затем сделать перерыв на один месяц. Хочу предупредить, что этой натиркой нельзя злоупотреблять: могут возникнуть осложнения в виде судорог. Поэтому надо делать все осторожно, не пересусердствовать и соблюдать дозировку. Ничего страшного не произойдет, даже если почувствуются судороги, надо просто прекратить пользоваться настойкой недели на две. А после этого можно снова начать лечиться.

И. Н. Обухов, Саратовская обл.

Положите луковицу в стакан горячего чая

От любого дискомфорта в кишечнике хорошо помогает такое средство.

Очистите луковицу и надрежьте ее крестнакрест, но не до самого донца, чтобы она не распалась на части. Положите ее в стакан горячего (60°) чая, не сладкого и не крепкого. Дайте настояться 5-10 минут и пейте этот напиток сколько угодно. В стакан можно еще долить чая и еще раз настоять. Интересно, что луковица в стакане всегда поворачивается наружу резаным верхом, и именно в этом сила. Пробовал лук просто накрошить в чай — не помогает. Только так — разрез крестнакрест.

И. В. Астахов, Липецкая обл.

Травы от гипертонии вызвали запор

Год назад начало повышаться давление до 160/100 мм рт. ст. Врач порекомендовала срочно похудеть. Я нашла рецепт «суперчая», в который входят кора крушины, кукурузные рыльца, цветки василька, семена петрушки и полевой хвощ. Пила его ежедневно около полугода. Быстро сбросила три килограмма, и давление меня практически не беспокоило. Затем худеть перестала, но чай продолжала пить, так как он неплохо снижал давление, пока меня не стали мучить тошнота и запоры, раньше их не было. Чем-то, морская капуста, отруби не помогают. Приходится использовать клизмы. Неужели эти запоры связаны с тем, что я долго пила эти травы? Чем же теперь лечить гипертонию?

Татьяна, Петрозаводск

Запоры, скорее всего, появились в результате долгого применения сбора.

Проблемы с кишечником нередко возникают после отмены растений со слабительным действием. В составе вашего «суперчая» была кора крушины. Такие травы — «плетка» для кишечника. При длительном подстегивании кишечник привыкает лениться и после отмены сбора без «плетки» работать отказывается. Для восстановления нормальной функции кишечника нужен полный отказ от слабительных трав и время — кишечнику придется несладко.

Теперь о других травах «суперчая». В целом сбор подобран грамотно. Цветки василька, полевой хвощ и семена петрушки обладают мочегонным эффектом. Благодаря этому сбор действительно может быть эффективен при гипертонии. Он снижает массу тела, поскольку выводит излишки жидкости. Неудивительно, что вы вначале похудели на три килограмма. Но как только лишней воды в организме не стало, этот процесс приостановился. Ну а кукурузные рыльца уменьшают аппетит, поэтому рекомендуются при ожирении. Кроме того, они обладают желчегонным и мочегонным эффектами. Итак, если из этого сбора исключить крушину, его можно использовать не только для лечения начальной стадии гипертонии, но и для профилактики образования камней в почках.

При обострении гастрита смешайте в соотношении 10:1 10%-ную настойку прополиса и облепихового масла. Принимайте по 20-30 капель с водой или молоком 3 раза в день до еды.

Однако мочегонные сборы, так же как и слабительные, нельзя пить месяцами. Это может вымыть из организма нужные соли, в частности калий и магний. Это чревато нарушениями сердечной деятельности, судорогами икроножных мышц и другими неприятными симптомами.

Кроме того, одни травы не избавят от гипертонии. Если активный образ жизни, диета и травы не помогают удерживать давление до 140/90 мм рт. ст., значит, обязательно нужны лекарства. Учтите, что травяные сборы необходимо периодически менять.

В. Н. Остроумова, врач-терапевт

На каждый день

Р. S. Как помочь кишечнику. Для нормальной работы кишечника можно посоветовать слабительные, например «Дюфалак» или «Лактусан». Их можно смело использовать для нормализации стула у детей, взрослых, беременных и кормящих грудью. Эти препараты не вызывают привыкания и не раздражают кишечник, поэтому могут применяться долго. После их отмены обычно нет запоров. Через несколько недель от слабительных средств можно будет отказаться.

Кроме того, вам потребуется особая диета. Об этом читайте на странице «Пища лечит».

Сера в ушах — это не грязь

Как правильно чистить уши от серы? И надо ли их вообще чистить? Врачи не рекомендуют этого делать. А как же тогда быть с серными пробками?

И. Н. Шершнев, Омск

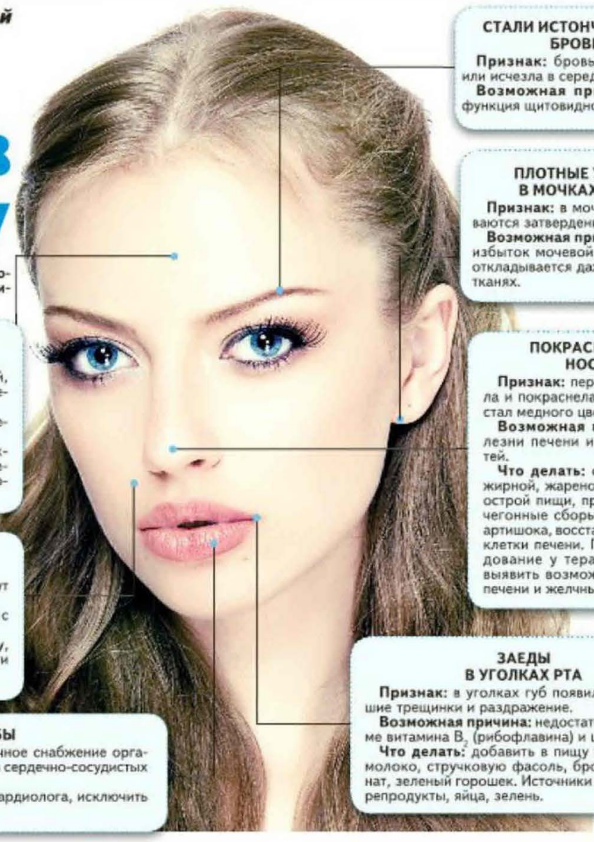
Слишком часто чистить уши необязательно. Сера в ушах — это не грязь, а смесь из секрета сальных, серных желез и опавшего кожного эпителия. Она очищает слуховой проход от отмерших клеток и инородных частиц, увлажняет и защищает от негативного воздействия внешней среды и проникновения бактерий. Часть серы удаляется при жевании, разговоре, кашле. А вот оставшуюся серу надо правильно чистить: ушными палочками, не проникая в слуховой проход более чем на 1 см. Иногда скопление серы приводит к образованию серных пробок, которые могут длительное время не давать себя знать. Но если в ухо попадает вода, возникает ощущение заложенности, гула или шума в ушах, иногда появляется боль. Чтобы безопасно удалить серную пробку, надо закапать в ухо несколько капель раствора поваренной соли или пищевой соды, оливкового или кунжутного масла.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Секреты китайских врачей

Узнай диагноз по лицу

Китайские врачи умеют выявлять болезни, просто взглянув на своих пациентов. Как они это делают?



КОЖА С ВОСКОВЫМ ОТТЕНКОМ

Признак: кожа стала прозрачной, под глазами темные круги, десны необычно светлого цвета.

Возможная причина: дефицит железа или фолиевой кислоты.

Что делать: есть больше продуктов, содержащих железо (какао, печенка, петрушка) и фолиевую кислоту (листовые зеленые овощи).

ПОЯВИЛИСЬ НОСОГУБНЫЕ СКЛАДКИ

Признак: от носа к уголкам рта идут выраженные глубокие складки.

Возможная причина: проблемы с желудочно-кишечным трактом.

Что делать: нормализовать диету, отказаться от кофе и алкоголя, пройти обследование у гастроэнтеролога.

ПОСИНЕЛИ ГУБЫ

Возможная причина: недостаточное снабжение организма кислородом. Такое бывает при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Что делать: проверить сердце у кардиолога, исключить сердечную недостаточность.

СТАЛИ ИСТОНЧЕННЫМИ БРОВИ

Признак: бровь истончилась или исчезла в середине.

Возможная причина: гипофункция щитовидной железы.

ПЛОТНЫЕ УЗЕЛКИ В МОЧКАХ УШЕЙ

Признак: в мочках прощупываются затвердения.

Возможная причина: в крови избыток мочевой кислоты. Она откладывается даже в органах и тканях.

ПОКРАСНЕНИЕ НОСА

Признак: переносица отекла и покраснела, кончик носа стал медного цвета.

Возможная причина: болезни печени и желчных путей.

Что делать: отказаться от жирной, жареной, копченой и острой пищи, принимать желчегонные сборы и препараты артишока, восстанавливающие клетки печени. Пройти обследование у терапевта, чтобы выявить возможные болезни печени и желчных путей.

ЗАЕДЫ В УГОЛКАХ РТА

Признак: в уголках губ появились небольшие трещинки и раздражение.

Возможная причина: недостаток в организме витамина B_2 (рибофлавина) и цинка.

Что делать: добавить в пищу творог, сыр, молоко, стручковую фасоль, брокколи, шпинат, зеленый горошек. Источники цинка — морепродукты, яйца, зелень.

Рецепты народной медицины

ЗЕЛЁНОЕ ВИНО ДЛЯ СЕРДЦА

Нарежьте 300 г зелени петрушки, смешайте с 1 ст. ложкой сушеной ромашки, залейте бутылкой (0,75 л) белого сухого вина, поставьте на водяную баню примерно на 1 час. Соблюдайте осторожность, так как средство будет сильно пениться. Добавьте 50 г меда и тщательно размешайте мед до полного его растворения. Затем остудите, процедите, перелейте в темную бутылку. Принимайте по 30 мл 2 раза в день за полчаса до еды. Вино благотворно действует на сосуды, слегка расслабляет сердечную мышцу, устраняет спазмы.

ПРОСТРЕЛИЛО? ПРИЛОЖИТЕ ГАЗЕТУ

Не выбрасывайте старые газеты — из них можно сделать пояс-корсет для поясницы при радикулите. Расстелите простыню, на одну ее половину положите несколько слоев газет, прикройте их второй половиной простыни и сложите по длине так, чтобы получилась полоса шириной 30-40 см. Такой корсет можно не снимать даже на ночь.

При радикулите хорошо помогает и газетный «пластырь»: намажьте резиновым клеем газету, накройте ее другой и приложите к больному месту, предварительно смазав кожу вазелином. Держите столько, сколько сможете терпеть. Процедуру повторите 3-4 раза.

Пленочный обогреватель «Домашний уют»

Купи обогреватель и выиграй приз.*

Эффективная сушка для любых видов фруктов, овощей, травы и возможно даже белья. Локально обогревает в лютую стужу любые виды помещений и в отличие от других не сушит воздух. Энергоэкономичен, компактен, пожаробезопасен, с защитой от случайного падения со стены.

***

У нас очень холодная квартира, ребенок часто болел. Пленочный обогреватель стал спасеньем для меня и моей семьи. Включаю его — и порядок: моему сыночку тепло и уютно, а здоровый сон — лучший способ отдохнуть и набраться сил на целый день. Обогреватель не раз выручал и нас с мужем: вешаем его рядом с кроватью — и порядок, тепло! Этот чудо-обогреватель абсолютно безопасен, об него нельзя обжечься. Словом, это и впрямь оптимальное решение для наших плохо отапливаемых квартир.

Ирина, Липецкая обл.

***

Очень понравилась картинка на пленочном обогревателе. Но оказалось, что он очень многофункциональный. Пригодится летом и зимой. Теперь вместо сушилки использую только «Домашний уют». В межсезонье сушу легкие вещи, а зимой с его помощью дома тепло и уютно.

Ольга Викторовна, Воронеж

Цена 1298 руб.

Решение для ВСЕХ хозяек

Новинки инноваций Германии

Тем, кто хочет сохранить варочную поверхность в чистоте. Тем, кто вынужден оставлять газовую плиту без присмотра. Надоедливое переливание через край и разбрызгивание при жарке более не будет вас беспокоить — независимо, что у вас готовится на плите, причем на максимально возможной температуре, экономя время и энергию. Все это обеспечит вам прекрасная крышка «НЕВЫКИПАЙКА». Материал силикон не теряет свойств до +300 градусов. Подходит для всех кастрюль или сковородок с гладкими краями диаметром от 14 до 30 см. Положите сверху «НЕВЫКИПАЙКИ» стеклянную крышку и используйте её как пароварку или как крышку при хранении продуктов в холодильнике.

Никакой надоедливой уборки духовки, газовой плиты или варочной поверхности после приготовления пищи. Моется просто, в том числе и в посудомоечных машинах.

***

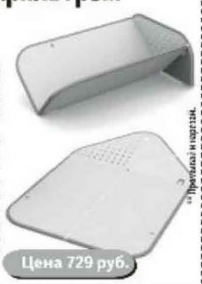
У меня двое маленьких детей. С готовкой и уборкой постоянная проблема. Муж принес и подарил чудо-крышку. С ней и правда очень удобно, молоко, каши и все остальное теперь не требуют пристального надзора. Даже если просмотреть, ничего не убегает и, что самое главное, не заливает газ. Плиту теперь мою только по выходным и то для приличия, все чисто.

Вероника, Вологодская обл.

Цена 898 руб.

Разделочная доска со встроенным фильтром

*RINSE & CHOP**— инновационное изделие*



Казалось бы, что можно ещё придумать? Но посмотрите!!! Несколько несложных движений — и доска превращается в душлаг.

Вы не только сможете вымыть овощи и фрукты перед резкой, но и промоете макаронные изделия, картофель, свеклу, морковь. После резки аккуратно, по созданному желобку, не проронив ничего мимо, ссыпать их в тарелку, кастрюлю или сразу на сковородку. Доску можно мыть в посудомоечной машине.

***

Всегда любила разные ноу-хау, и тут мне попалась на глаза ваша доска. Думала, ну что еще можно придумать в простейшей кухонной вещи? Ан нет! Эта доска нечто гениальное, ну настолько удобная, что диву даешься. И порезал все что угодно, и помыл, и сразу собрал в кастрюлю или сковородку. Вроде ничего сложного, а как удобно.

Елена Николаевна, Хабаровский край

** Пробовалась и нарезана.

Цена 729 руб.

НОВОГОДНЯЯ АКЦИЯ! Разделочная доска + Крышка «Невыкипайка» 1198 руб.

ООО «ВашЗаказ», 302025, г. Орел, Московское ш. 137. ОГРН 1107746376253.

Алкоголем круглый год обеспечит спиртзавод

Домашняя ректификационная колонна на медной спирально-призматической насадке с сорокакратной очисткой и получением чистого и качественного спирта крепостью до 96 градусов.

Колонна «Пчелка» производит сортировку всех веществ внутри себя по мере повышения температуры кипения жидкости. Это позволяет избавиться от эфиров, ацетона, сивушных масел.

Ректификационная колонна «Пчелка» напичкана всеми самыми суперсовременными разработками, она проста в работе. Емкость в комплект не входит, можно приобрести скороварку. Высота не более 60 см и вес около 400 г. Срок эксплуатации до 50 лет.

Цена 3998 руб.

ТАКЖЕ в продаже имеется винная карта № 199. Добавьте в соответствии с инструкцией вкусоароматические концентраты, такие как коньяк, амаретто, биттер, черный бальзам. Каждый на 50 л напитка, всего на 200 л, плюс концентрат родиолы розовой (золотой корень) на 6 литров целебных настоек. Цена ВК № 199 — 1998 руб.

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ!***

Цена колонны 2998 руб. Плюс всем вк № 199 в подарок!!! **Экономия 2998 руб.**

РЕКЛАМА МОЗИ

ВНИМАНИЕ! НОВИНКА!

Новый подход в производстве сырца. Высокопроизводительный автоматический дистиллятор из нержавейки «Пчелка Бренди 1000». Больше не нужен водопровод, подключение к кранам и стоку. Только кастрюлька с крышкой, любое ведро или емкость и баночка для готового коньячного спиртового раствора. Производительность до 1000 мл коньячного сырца. **Цена дистиллятора — 998 руб. Цена концентрата коньяка на 200 л - 1298 руб.**

Внимание, только с 01.09.12 до 1.01.13 г. дистиллятор + концентрат коньяка на 200 л - 1598 руб.

*** Срок действия акции с 01.09.12 до 01.02.13 г.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Сделать заказ можно по адресу: **302961, МСЦ, Орел, а/я 12 (АБ), отдел «Товары почтой»; по многоканальным телефонам: 8(495)781-78-81; 8 (486 2) 33-22-22;** на сайте: www.zacaz.ru. Телефон для жителей Украины: (050) 816-15-18. Возможна курьерская доставка до двери от 350 руб. Справки у операторов. Для жителей 3,4,5 почтовых тарифных зон к стоимости товаров, указанных выше, добавляется сервисный сбор 150 руб. за одно почтовое отправление независимо от количества товаров в нем. Мы строго соблюдаем принципы Единой международной Конвенции о Почтовой и Дистанционной Торговле.

* Срок действия акции с 01.09.12 до 1.02.13 г. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов по результатам ее проведения, сроках, месте и порядке их получения смотрите на сайте www.zacaz.ru.

Товар сертифицирован.

Как там, у них?

О прививках

* В тех странах, где прививка БЦЖ никогда массово не проводилась или давно отменена, редко заболевают туберкулезом. А в России, Бразилии, Индии и Болгарии, где прививку БЦЖ получают все новорожденные, каждый год регистрируются тысячи новых больных активной формой туберкулеза.

* Многие вакцины готовятся на основе клеточных животных и содержат их вирусы. Межвидовая передача вирусов может привести к развитию новых страшных болезней, о которых сейчас человечество и представления не имеет. Так, гены и белки вируса обезьян, на основе которых были созданы вакцины против полиомиелита в 1950-х годах, были обнаружены в раковых опухолях людей. Также обнаружена связь между опухолями мозга у детей и тем, что их матерям делали прививки вакцинами, зараженными вирусом обезьян.

* Когда Япония в 1970-х годах повысила возраст начала вакцинации с 2 месяцев до 2 лет, она переместилась с 17 места в мире по младенческой смертности на последнее.

* Чаще всего детские инфекционные болезни переносятся легко в детском возрасте. Они также создают пожизненный иммунитет, в то время как иммунитет, вызванный вакциной, — лишь временный. Фактически такой иммунитет может создать более опасную ситуацию в будущем ребенка.

P. S. В 2002 году Геннадий Онищенко официально заявил: «Россия причислена к группе стран, свободных от полиомиелита». Это означает, что в течение нескольких лет случаев полиомиелита на территории России не регистрировалось. Интересно: заболевания нет, а прививки делают.

Аист на крыше

Малютке в животике тесно

КАК РАЗВИВАЕТСЯ КРОХА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ МАМЫ, ЕСЛИ ОНА ПРОТЕКАЕТ БЛАГОПОЛУЧНО.

13 недель: рост малютки перевалил за 10 сантиметров.

14 недель: начинается интенсивное развитие скелета, костного мозга и органов брюшной полости. Через прозрачную кожицу видны кровеносные сосуды.

15 недель: малыш способен сгибать ручки в локтях и даже показывать кулачки. А вам становится тесно в обычной одежде.

16 недель: кроха подрос и потяжелел. Рост его 150 мм, а вес — около 140 граммов. Все его тело покрыто тонкими пушковыми волосиками. Кроха уже вовсю готовится ко взрослой жизни и начинает сосать палец. Вам придется пройти УЗИ и еще несколько анализов для исключения аномалий развития плода.

17 недель: начинает функционировать гипофиз. В это время наименее развита дыхательная система, но необходимости ее функционирования пока нет. На 4-м месяце беременности уже можно определить группу крови и резус-фактор ребенка. Почки начинают выделять небольшое количество мочи, а кишечник — меконий, так называемый первородный кал.

18 недель: у малыша окрепли слуховые косточки, функционирует участок мозга, отвечающий за слух. Значит, он способен вас слышать.

19 недель: продолжается развитие головного мозга. Ребенок имеет ножки, оформлены стопы.

20 недель: ваш малыш покраснел. Его конечности быстро крепнут. К тому же кроха уже способен узнавать ваш голос и шевелиться! Если это первая беременность, сначала движения слегка уловимы и напоминают бульканье, но потом малыш заявит о себе толчками.

21 неделя: ваша кровь направляет малютке вещества, формирующие иммунитет и защищающие кроху.

22 недели: в кроветворении ребенка уже принимает участие селезенка. К этому времени функционируют практически все органы внутренней секреции: щитовидная железа, поджелудочная, надпочечники и даже половые железы.

23 недели: малыш практически полностью сформирован. Но ему еще требуется много времени, чтобы отладить все-все механизмы. Надо будет вырасти сантиметров этак на 15 и потяжелеть. Ну и вы потяжелеете. Теперь удобнее носить обувь на низком каблуке: так решается проблема болей в спине.

24 недели: кожица посветлела. На личике видны реснички и брови. Малыш реагирует на то, что не нравится, толчками или резкими движениями и даже может икать. Рост его достиг 23-25 см, а вес — почти полкилограмма. Кора головного мозга уже достаточно развита для того, чтобы принимать и запоминать сообщения.

25 недель: у ребенка хорошо сформированы все органы пищеварительной системы. Мозг весит более 100 граммов. Малыш начинает осуществлять постоянные дыхательные движения, готовясь к самостоятельной жизни.

От потнички хорошо помогает купание ребенка в настое лаврового листа: 10 листиков лаврушки проварите 10 минут в кастрюльке с водой и добавьте в ванну малышу.

Полезно знать

● **Как только у малыша полезли зубки,** очистите и разделите на 4 части головку репчатого лука. Возьмите один листок, удалите с внутренней стороны пленку и помажьте ею десны малышу. Делайте так после каждого кормления и обязательно на ночь. Воду после процедуры малышу не давайте.

● **Чтобы как можно раньше приучить ребенка к самостоятельному приему пищи,** старайтесь ничем не занимать его ручки во время кормления, они должны оставаться свободными. Тогда малыш примет активное участие в процессе кормления и сможет подержаться за ложку сам.

● **При трещинах на сосках** у кормящей мамы смешайте по 3 ст. ложки семян айвы и винограда белых сортов (виноградные косточки предварительно обязательно истолките), залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте до загустения. Этим настоем смазывайте трещинки несколько раз в день.

После родовой травмы

Готовы ли стопы к ходьбе?

Ребенка из группы риска — после родовой травмы, с диагнозом перинатальная энцефалопатия, если есть проблемы с мышечным тонусом — ортопед должен осмотреть в месяц и в 3-4 месяца.

Это поможет вовремя обнаружить так называемую плосковальгусную установку стоп, перерастающую в плоскостопие. Если не начать бороться с ней уже сейчас, то в 7-10 месяцев, когда кроха попробует встать на ножки, он будет опираться на внутренние края стоп, а пяточки начнут заваливаться внутрь. Попробуйте-ка сами походить в таком положении!

Что делать? Врач подскажет, как с помощью массажа и лечебной гимнастики укрепить свод стопы и заставить его правильно формироваться (этот процесс идет до 3-4 лет).

* Не поощряйте желание ребенка ходить. Если он встал на ножки не в 9 месяцев, как положено, а в 7, плоскостопие обеспечено! Первые шаги с поддержкой (у перил кроватки или манежа) младенцу положено делать в 10-11 месяцев. Ваш кроха упражняется в ходьбе с 8 месяцев? Его косточки еще не готовы к такой нагрузке! Стопы малыша могут распластаться, а ножки — искривиться в виде колеса или буквы Х.

Авось пригодится — *На приёме у педиатра*

Советы и ответы

НА ТЕЛЕ У ДОЧКИ РОДИМОЕ ПЯТНО...

У меня недавно родилась дочурка. На теле у нее большое родимое пятно ярко-красного цвета. Можно ли его убрать или хотя бы осветлить? И в каком возрасте это следует делать?

Юлия Сазонова, Камышин

Это так называемое винное пятно, или пылающий невус. В 90% случаев удается добиться осветления пятна. Но начинать лечение ребенка надо с трех месяцев. Иногда пятна проявляются не только на внешнем слое кожи, но и на внутреннем, что приводит к неправильной работе сосудов. Например, если такое пятно находится на ножке, то со временем усиленный кровоток может привести к хромоте. Если в области пятен происходит сильное утолщение кожи, то это затрудняет движение суставов рук и ног, если пятно на лице, это грозит развитием глаукомы, если на глазном дне, то это приводит к возникновению синдрома Штурбергера, а если на сосудах мозга — к эпилепсии. Задача врача — вовремя определить, какие побочные заболевания могут проявиться в дальнейшем, и решить, чем помочь.

СНАЧАЛА ЛЕЧЕНИЕ, ПОТОМ ПРИВИВКА

Сыну должны были сделать прививку от полиомиелита. Но когда врач узнал, что у ребенка неполадки с кишечником, порекомендовал нам сначала пролечиться, а потом уже делать прививку. Почему?

В. Г., Кисловодск

Это живая вакцина, то есть содержит ослабленные микроорганизмы — вирус полиомиелита. При попадании в организм человека вакцина должна вызвать выработку антител, чтобы появился иммунитет против полиомиелита. При здоровом кишечнике так и происходит. Но при обострении хронического заболевания пищеварительного тракта или остром желудочно-кишечном заболевании даже ослабленный вирус полиомиелита может начать размножаться и привести к заболеванию. Поэтому прежде чем делать прививку от полиомиелита, обязательно подлечите желудок и кишечник. И только через 1-1,5 месяца после выздоровления можно идти на вакцинацию.

УЗИ ПОКАЗАЛО: ЕСТЬ ЭНЦЕФАЛОПАТИЯ

В год сыну сделали УЗИ головного мозга. Оно показало расширение желудочков головного мозга и отсутствие перегородки между ними (диагноз — гидроэнцефалопатия). Прошли лечение, наблюдаемся в поликлинике. Ребенок развивается нормально. На что обратить внимание?

С. Н. Конкина, Омск

Гидроэнцефалопатия — порок развития мозга, который образуется в ранние сроки беременности (до 3-го месяца). Возможно, в это время вы перенесли грипп, ОРЗ или курили. При этом заболевании желудочки мозга сливаются в одну общую полость. Головных болей, отставания в умственном и физическом развитии может и не быть. Пусть малыш живет обычной жизнью. Но на уроках физкультуры ребенок не должен совершать кроссов, участвовать в соревнованиях. Упражнения силового характера тоже не для него.

ГЕМОГЛОБИН УПАЛ ДО 75 Г/Л

Сыну 4 месяца, родился недоношенным на 31 неделе. При рождении все показатели были в норме, сейчас гемоглобин упал до 75 г/л. Пили лекарства, но гемоглобин все равно падает. В чем причина?

С. Мироненко, Московская обл.

Причина серьезной железодефицитной анемии кроется в недоношенности (ребенок во внутриутробный период недобрал такого важного элемента, как железо). Продолжайте давать препараты железа и для поддержки кишечника пробиотики в течение 1 месяца. Минимальный курс лечения анемии — 2 месяца, но после нормализации показателей крови необходимо принимать препарат еще 1 месяц. Контролируйте уровень гемоглобина 1 раз в 3-4 недели. Нижний порог нормы — 110 г/л, но надо стремиться к 125 г/л.

В. Е. Кузьмина, педиатр, врач высшей категории

Намотай на ус

Сейчас у каждой седьмой пары возникают проблемы с естественным зачатием. Ученые предполагают, что скоро такие проблемы будет испытывать каждая третья пара. Какой выход? Рожать детей в более молодом возрасте. Способность женщин к успешному зачатию снижается после 35-летнего возраста. У мужчин к этому возрасту снижается качество и количество сперматозоидов, что тоже не способствует успешному зачатию.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Чтобы не было мучительно больно ... печени!

Жирная пища, курение, алкоголь, употребление синтетических лекарств, плохая экология - все это может отрицательно сказаться на работе нашей печени.

Так или иначе, мы все — в зоне риска, поэтому нам нужно заранее позаботиться о своей печени, чтобы в ее работе не произошел сбой.

Этап 1 — очищение

Для начала нужно очистить печень от «шлаков» и токсинов. «Зашлакованная» печень ослабевает, и, кроме того, вырабатывает токсичную желчь, которая будет отравлять наш организм, несмотря на здоровый образ жизни.

Мы советуем принимать Овесол — средство для глубокого и бережного очищения печени на основе лучших народных рецептов. Специально разработанный состав способствует выведению из печени токсинов, оказывает желчегонное действие, препятствуя застою желчи[1].

Овесол уже давно зарекомендовал себя в качестве надежного средства для очистки печени от накопившегося в ней «мусора». Овесол буквально «промывает» печень, выводя из нее токсины, и препятствует образованию желчных камней.

Сегодня Овесол стал еще эффективнее. Компания «Эвалар» выпустила новый препарат «Овесол усиленная формула». Бережная чистка печени всего за 10 дней!

Глубокое и бережное очищение печени с помощью Овесола позволит нам приступить ко второму этапу.

Этап 2 — защита

Печень — единственный орган человека, который может полностью восстановиться. Нам нужно только помочь процессу самовосстановления.

Как это сделать?

Во-первых, нужно предотвратить риск повторной интоксикации.

Во-вторых, обеспечить своевременную поставку «стройматериалов» для клеток печени, чтобы не допустить их разрушения.

Наконец, в-третьих, защитить печень от вредных воздействий.

Для решения этих проблем, мы советуем использовать Гепатрин — препарат, специально разработанный для тройной защиты нашей печени. Именно Гепатрин решает сразу три проблемы: уменьшает риск интоксикации, защищает печень от вредных воздействий, защищает клетки печени от разрушения[2].

В сложном составе Гепатрина — три главных растительных компонента для здоровья печени. Экстракт расторопши укрепляет клеточные мембраны и защищает печень от разрушения лекарствами, ядами и токсинами. Эссенциальные фосфолипиды помогают защитить клетки печени от разрушения. Экстракт артишока регулирует выработку и отток желчи, препятствует ее застаиванию, снижает вязкость.

Если вы хотите, чтобы ваша печень всегда оставалась под надежной защитой — принимайте Гепатрин регулярно. Регулярный прием Гепатрина обеспечит вашей печени надежную «тройную» защиту.

Итак, запомните:

Овесол — для глубокого и бережного очищения

Гепатрин — для надежной защиты клеток печени

Этот простой курс очищения и защиты станет своевременной заботой о здоровье вашей печени[3].

Узнайте больше на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

РЕКЛАМА

[1] Свойства подтверждены Сертификатом соответствия «Марка Года» № МГ RU.001.П0957
[2] Свойства подтверждены Сертификатом соответствия «Марка Года» № МГ RU.001.П0845
[3] Действие препаратов указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависящие от рациона питания.

СоГР № RU.77.99.11.003.E.047752.11.11, СоГР № RU.77.99.11.003.E.007529.05.12 , СоГР № KZ.16.01.78.003.E.006706.04.11.
БАД НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама
Имеются противопоказания; индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью.
Перед применением необходима консультация со специалистом.

■ РОССИЯНЕ — САМЫЙ ТРУДОЛЮБИВЫЙ НАРОД В МИРЕ!
ТОЛЬКО МЫ ПРИДУМАЛИ ДАЧУ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОСЛЕ ТЯЖЕЛОЙ РАБОЧЕЙ НЕДЕЛИ ОТДЫХАТЬ С ЛОПАТОЙ И ГРАБЛЯМИ НА ГРЯДКАХ.

■ ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ У ВЗРОСЛОГО МУЖЧИНЫ — ЭТО КОГДА ГОСУДАРСТВО НЕ ПЛАТИТ ПЕНСИЮ, ПОТОМУ ЧТО ЕЩЕ МОЛОД, А МОЛОДЫЕ ЖЕНЩИНЫ УЖЕ НЕ КЛЮЮТ, ПОТОМУ ЧТО СТАРЫЙ.

■ ИНОГДА ДУМАЕШЬ: ВСЕ БУДЕТ КРУТО — А ВЫХОДИТ ФИГНЯ. А ИНОГДА ДУМАЕШЬ: БУДЕТ ФИГНЯ — И КАК В ВОДУ ГЛЯДЕЛ!

■ ОСЕНЬЮ ХОЧЕТСЯ ЛЕТА, ЗИМОЙ ХОЧЕТСЯ ЛЕТА, ВЕСНОЙ ХОЧЕТСЯ ЛЕТА... ЛЕТО! БЛИ-И-Н, НУ И ЖАРИЩА!

Телефон рекламной службы (8652) 24-38-51

За лучшее письмо — гонорар 1000 РУБЛЕЙ!

Авторы писем, которые помечены восклицательным знаком, ждите гонорар!

Вы имеете полное право на гонорар, если ваше письмо отмечено восклицательным знаком, но нет купона. Заполните и пришлите его.

Чтобы получить гонорар, обязательно заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей Республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ОТКЛИКНУЛСЯ! НИЗКИЙ ПОКЛОН ВАМ ОТ ВСЕХ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» — БОЛЬНЫХ И ЗДОРОВЫХ!

Галина Николаевна Воробьева, главный редактор

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта (удостоверения)

Кем выдан | Когда выдан

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ Да ☐ Нет

НОВАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН!

Уже в продаже!

Привлекательная, уверённая в себе, любимая и желанная — такой мечтает быть каждая женщина, независимо от возраста.

«Мила» — это издание, которое поможет на пути к достижению этой цели.

В каждом номере — новости из мира моды, интересные истории из жизни известных женщин и мужчин, множество ценных советов о взаимоотношениях в семье.

На страницах газеты — здоровые диеты, советы о правильном питании, рецепты повседневных и праздничных блюд, которые быстро и легко готовить.

Для настроения — веселые истории, анекдоты, сканворды, кроссворды.

ПОДПИСАТЬСЯ 16+
на II полугодие 2012 года
можно в любом почтовом отделении

Ещё та проблема

Эндометрит

Мне 27 лет, родила в 18. Абортов не было, месячные начались в 13 лет. Постоянно воспаляются придатки, из-за этого образовались спайки. Последние 1,5 года беспокоят обильные и длительные месячные. Забеременеть не могу. В последние 6-7 месяцев месячные идут 3-7 недель, болезненные. Гинеколог поставил диагноз эндометрит. Предложили чистку. Можно ли обойтись без нее?

С. М., Алматы

ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ ВОЗНИКНОВЕНИЕ ЭНДОМЕТРИТА?

Эндометрит — воспаление слизистой оболочки матки, могут вызывать вирусы, бактерии, грибки и другая инфекция. Чаще всего заболевание развивается после абортов, родов и внутриматочных манипуляций. Инфекция может попасть в полость матки во время менструации, при половых актах в дни менструации, а также при других инфекционных заболеваниях. Если не начать лечение, то инфекция распространится на мышечный слой матки — миометрий, и тогда врач ставит диагноз типа тонзиллита. Эндометрит могут спровоцировать аборты, осложненные роды, внутриматочные манипуляции, например диагностическое выскабливание, гистероскопия, зондирование матки, продувание маточных труб, а также внутриматочная спираль, снижение иммунитета и несоблюдение личной гигиены.

Симптомы эндометрита появляются через несколько дней после инфицирования. Острый эндометрит продолжается около 7-10 дней. Если женщина своевременно обратилась к врачу, то заболевание проходит полностью.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ЭНДОМЕТРИТА

Повышение температуры, общая слабость, боль внизу живота, жидкие гноевидные выделения (возможно, с примесью крови), повышение СОЭ. Анализ крови показывает лейкоцитоз, при пальпации определяется увеличенная, болезненная матка. Без соответствующей терапии возможен переход заболевания в хроническую форму. Симптомы хронического эндометрита — ноющие постоянные боли внизу живота, серозно-гнойные выделения, нарушение менструального цикла. Часто образуются кисты, происходит атрофия эндометрия. Одним из главных симптомов является нарушение менструального цикла. Кровотечения бывают и перед, и после менструации. Нередко женщины, страдающие хроническим эндометритом, не могут выносить ребенка, ведь оплодотворенная яйцеклетка не может прикрепиться к больному эндометрию.

КАКОЕ ЛЕЧЕНИЕ НАЗНАЧАЕТ ВРАЧ

Его может назначить только врач и только после проведения ряда исследований. Самолечение может привести к тяжелой форме заболевания. Как правило, применяют антибиотики, которые действуют на возбудителя (препарат подбирается в зависимости от чувствительности возбудителя, с учетом особенностей женского организма), и физиотерапию: ультразвук, магнитотерапия, электрофорез с йодом и цинком, бальнеотерапия, озокеритные, парафиновые аппликации. Если не лечиться, инфекция распространится, появятся спайки. Образуясь на органах малого таза, спайки не только причиняют боль, но и являются причиной бесплодия. Чтобы не допустить появления эндометрита, воздержитесь от секса во время менструации. Будьте особенно осторожны после аборта или родов. Чтобы не допустить попадания инфекции, соблюдайте правила личной гигиены.

ЭНДОМЕТРИОЗ ЕСТЬ У КАЖДОЙ ВТОРОЙ

Но у большинства он себя никак не проявляет и выявляется только при ультразвуковом исследовании. У некоторых девушек он бывает врожденным. Эндометриоз — разрастание эндометрия (слизистой оболочки) в местах, не свойственных этой ткани, может быть в матке, на шейке матки, внутренних половых органах, яичниках, маточных трубах и реже брюшинном маточном пространстве. Во время менструации матка сокращается, и может произойти заброс менструальной крови по маточным трубам в брюшную полость. Такое происходит регулярно, и в этом нет ничего особенного. Но... При определенных обстоятельствах клетки эндометрия вместе с кровью могут осесть на внешней стороне женских органов, прижиться и функционировать так, как если бы они находились в полости матки. Этому способствуют аборты, наследственность, злоупотребление спортом или сексом во время месячных. Если клетки эндометрия попали в яичник, развивается эндометриоз яичника, на матку — эндометриоз матки и т. д. В зависимости от того, где располагается зона эндометриоза, жалобы различаются. При эндометриозе яичника образуются эндометриозные кисты: яичник увеличивается в размерах. Это доброкачественная опухоль, но она может перерождаться в злокачественную. Эндометриозная киста давит на мочеточник, и, если процесс длительно не лечить, могут пострадать почки. Позадишеечный эндометриоз может проявляться у женщины в виде боли во время секса. Казалось бы, небольшая медицинская проблема, но она может привести к разладу в семье из-за того, что женщина не может выполнять свои супружеские обязанности. Эндометриоз матки проявляется обильными болезненными месячными, вплоть до головокружения и потери сознания. Эндометриоз шейки матки — самый «спокойный», он нередко возникает у женщин после лечения эрозии шейки матки (прошли месячные — и клетка эндометрия попала в зону лечения). Проявляется длительным кровомазанием до и после месячных. Врач ставит предварительный диагноз эндометриоз на основании жалоб и данных УЗИ, но окончательно его подтверждают после лапароскопии.

Чтобы не допустить появления эндометриоза, воздержитесь от секса во время менструации.

В. Г. Соколов, гинеколог, кандидат медицинских наук

Рецепт народной медицины

ПЕРЕЦ И ХРЕН ОТ ГЕНИТАЛЬНОГО ГЕРПЕСА

Чуть более половины литровой банки заполните в равных частях горьким стручковым перцем и корнями пропущенного через мясорубку хрена. Доверху залейте водкой и поставьте на 2 недели в темное место, периодически помешивая. Процедите через марлю, сложенную в 2-3 слоя, и пейте по 1 ст. ложке утром и вечером за 15-20 минут до еды, можно разбавлять в 1/2 стакана воды.

ЧТОБЫ СНЯТЬ ВОСПАЛЕНИЕ В ТРУБАХ

Если бесплодие спровоцировано воспалительным процессом в маточных трубах, то заварите 1 ст. ложку семян подорожника 1 стаканом кипятка, кипятите на малом огне 5 минут и настаивайте 1 час. Пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1-2 месяцев. Полезен отвар семян подорожника и мужчинам: он делает сперматозоиды более подвижными. Курс — 21 день, 7 дней перерыва, и можно повторить лечение.

КАК МЕНСТРУАЦИЮ ОСТАНОВИТЬ

Эту проблему можно решить простым народным способом. Берут 1 часть спорыньи (чем она свежее, тем лучше), толкут ее в ступке и разводят 2 частями спирта или 4 частями водки. Настаивают неделю. Перед употреблением настойку взбалтывают и дают ей немного отстояться. Затем с помощью пипетки вливают 10 капель настойки в маленькую рюмку воды. Пьют утром и вечером. Если несмотря на проведенный курс лечения менструация продолжается, дозу увеличивают на 10 капель ежедневно. В некоторых особенно сложных случаях принимают до 60 капель на прием.

Не навреди

Лекарства, опасные для плода

Существуют препараты, принимать которые можно, только надежно защищаясь от беременности. Они вызывают уродства плода. К сожалению, многие производители лишь отмечают в инструкциях, что беременность нежелательна.

Препарат	Когда начинать принимать контрацептивные средства	Продолжительность предохранения от беременности после прекращения лечения
Изотретиноин	За 1 месяц	1 месяц
Лефлуномид (арава)	Нет данных	Нет данных
Диклофенак + мизопростол (артротек)	Нет данных	Нет данных
Мизопростол (цитотек)	Нет данных	Нет данных
Интерферон α — 2β	Нет данных	Нет данных
Рибавирин и интерферон α — 2β	Нет данных	6 месяцев
Ацитретин (сориатан)	За 1 месяц	3 года
Бексаротен (таргретин — капсулы, гель)	За 1 месяц	1 месяц
Тазаротен (тазорак гель)	Нет данных	Нет данных
Талидомид (таломид)	За 1 месяц	1 месяц
Рибавирин (виразол)	Нет данных	Нет данных
Гозерелин ацетат (золадекс)	За 12 недель	Нет данных

Для вас, мусью — *Не навреди*

В кольце врагов

СЕКСОЛОГИ ПРЕДУПРЕЖДАЮТ: ИМПОТЕНЦИЮ ЛУЧШЕ ПРЕДУПРЕЖДАТЬ, ЧЕМ ПОТОМ ЛЕЧИТЬ. ВРАГОВ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ НУЖНО ЗНАТЬ В ЛИЦО.

*** Курение.** Никотин вызывает сиюминутное сужение (спазм) мелких сосудов и необратимое последствие — их закупорку (атеросклероз). А залог хорошей эрекции — здоровые кровеносные сосуды пениса.

*** Алкоголь** в небольших количествах (100 г коньяка, 2 фужера хорошего вина) помогает и эрекции, и качественному сексу, но если выпито много — увы. От лишнего алкоголя эякуляция может и не случиться, а часто не удается и половой акт. А у мужчин, выпивающих регулярно (то есть алкоголиков), резко понижен гормональный фон и исчезает сексуальное желание.

*** Пиво.** Сексологи доказали: этот алкогольный напиток особенно изощренно бьет ниже пояса. В пиве полно фитоэстрогенов — женских половых гормонов. Любителя этого напитка ожидает неизбежное ожирение по женскому типу и снижение потенции.

*** Наркотики.** Даже легкий и употребленный однократно (например, марихуана) резко снижает уровень тестостерона, отвечающего за либидо, а регулярный прием полностью разрушает сексуальность.

*** Лекарства.** Сексуальную функцию подавляют спазмолитики, успокоительные и снотворные препараты. В этом же ряду — лекарства от простуды, содержащие эфедрин и димедрол, средства от аллергии и антидепрессанты.

*** Анаболики** искусственно повышают уровень тестостерона в крови, и организм перестает его вырабатывать. Яички, оставшись без дела, уменьшаются в размерах. Обратный процесс очень затруднителен.

*** Недосыпание.** Выработка гормонов, в том числе и тестостерона, у человека происходит во время сна. Зависимость проста: недоспал — тестостерон понизился — либидо ослабло.

*** Соль.** Повышенное содержание натрия тормозит выработку тестостерона. Помните: норма — до 4 г соли в день.

*** Сахар.** Высокий уровень глюкозы в крови — беда для потенции.

*** Сливочное масло, животные, тропические жиры (пальмовое масло)** — источник плохого холестерина. Его избыток приводит к атеросклерозу всех сосудов, в том числе и полового члена.

*** Мясо** нужно есть не переедая, 2-3 раза в неделю. В мясе содержатся гормональные добавки для быстрого роста, это ощутимый удар по гормональному фону.

*** Копченые колбасы и рыба.** Их готовят с коптильной жидкостью, что очень вредно для мужских яичек.

*** Белый хлеб и другая выпечка** при переедании снижают тестостерон.

*** Молоко.** Допустимое количество для мужчин — 0,5 л в день. В молоке большой процент женских гормонов эстрогенов.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Для тех, кому за...

«Думала, что секс уже не для меня...»

У меня деликатная проблема. Мне 63 года. Полгода назад удалили матку с яичниками. Думала, что секс уже не для меня, но недавно почувствовала сексуальное влечение. Нормально ли это? Возможно ли сексуальная жизнь после такой операции?

Светлана, Н. Новгород

В Америке, как только у женщины начинается климакс, ей рекомендуют удалить матку. Это якобы снижает уровень онкологической гинекологии, поскольку именно в это время повышается риск образования опухоли. Как к этому относятся российские гинекологи? На наши вопросы отвечает профессор гинекологии Ольга Линева.

— Там, кстати, не так давно удаляли аппендицит у всех новорожденных детей — для профилактики. А теперь так радикально в Америке борются с раком женских половых органов. А потом проанализировали отдаленные результаты, и оказалось, что вреда, который наносит такая необоснованная операция, больше, чем пользы. У человека лишних органов и систем нет. Тот же червеобразный отросток выполняет функцию лимфатической железы и предотвращает развитие любых воспалительных процессов в органах брюшной полости. Поэтому его удаление для профилактики возможного аппендицита — роковая ошибка. То же самое с удалением матки у женщин. Матка, считают врачи США, предназначена для единственной цели — вынашивания ребенка. В 49 лет у женщины заканчивается детородный период. В этом возрасте в 10-20 раз увеличивается риск заболеть раком яичников и матки, значит, на всякий случай матку надо удалить. К тому же эту операцию стали выполнять лапароскопическим методом, через небольшие отверстия в брюшной полости, от которого не остается даже маленького рубца. Это тоже привлекало женщин. Но такие операции по удалению матки длятся 2,5-3 часа и выполняются под общим наркозом. Для женщины, которой 49 лет и у которой имеется букет других болезней, перенести подобные операции непросто.

— Но действительно ли удаление матки безвредно для здоровья женщины?

— Я считаю, что матку нельзя рассматривать как орган, имеющий одну-единственную функцию. Когда удаляют матку, половые гормоны, лишившись естественной точки приложения, начинают искать другие «места работы». В результате может нарушиться жировой обмен и начаться климакс. Считается, что климактерический синдром развивается, лишь когда угасают функции яичников — где-то после 50-55 лет. Если яичники остаются, а удалены другие органы женской половой сферы, то климакса не будет. Но это оказалось неверным: у 60 процентов женщин с сохраненными яичниками, но удаленной маткой начинаются посткастрационные синдромы — приливы, головные боли, депрессии, нарушается сон, они становятся раздражительными — словом, приходит климакс. Такое происходит даже с молодыми женщинами, которым по разным причинам удаляют матку. Ведь матка выравнивает возможный дисбаланс в организме между различными гормонами, как бы предохраняет другие органы и системы от развития в них нехороших процессов. Поэтому, с моей точки зрения, для профилактики матку удалять не стоит.

— У одной нашей читательницы были полностью удалены женские половые органы, в том числе и матка. И женщина, до этого среднего темперамента, стала гиперсексуальной. Такое возможно?

— Скорее всего, у этой женщины всплеск сексуальности связан с изменениями в центральной нервной системе. И, как ни парадоксально это звучит на первый взгляд, со страхом, что после операции она потеряет сексуальность. Ведь многие женщины, да и мужчины, считают, что, если удалена матка, женщина не может испытывать оргазм. Многое зависит и от того, какие эрогенные зоны у женщины имеются. Это могут быть ухо, шея, спина, бедра, пятки... Да что угодно! А часто это клитор — у многих женщин именно он наиболее чувствителен. Что касается шейки матки и самой матки, то они играют всего лишь вспомогательную роль. Мне кажется, что два любящих человека всегда могут найти приемлемые варианты в своей интимной жизни, которые устраивали бы и женщину, и мужчину. Некоторым мужьям лучше вообще не рассказывать о том, что у вас удалены матка и яичники. Так спокойнее...

А. Н. Таратута, гинеколог-сексолог, кандидат медицинских наук

В шишках хмеля содержится особый женский гормон — эстроген. При сушке он разрушается. Лучше пить чай из свежих шишек хмеля.

■ ОКОЛО 1 КГ ВЕСЯТ МОЛОЧНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ ЖЕНЩИНЫ, В НИХ СОДЕРЖИТСЯ 4-5% ЖИРА ТЕЛА.

■ 15-20 Г ПРИБАВЛЯЕТ К ГРУДИ КАЖДЫЙ НОВЫЙ КИЛОГРАММ ВЕСА. ЕСЛИ НАБРАТЬ 5-6 КГ, ГРУДЬ УВЕЛИЧИТСЯ НА 1 РАЗМЕР.

■ 75 С БЫЛ САМЫМ ПРОДАВАЕМЫМ РАЗМЕРОМ БЮСТГАЛЬТЕРА В 1990-Е ГОДЫ, А В 2000-Е ИМ СТАЛ 80 D.

На приёме у гинеколога

Постоянно страдаю от вагиноза

АЙБОЛИТ

Стоит пролечиться, как новое обострение начинается. А есть ли еще какие-то средства от этой напасти?

Евгения, Муром

Бактериальный вагиноз сейчас лечится. Но лучше до него не доводить. Тем более, что профилактика проста.

* Будьте умеренны в сексуальной жизни.

* Осторожнее с презервативами, сделанными из латекса. Врачи-гинекологи нередко встречают у своих пациенток аллергические латексные вагиниты.

* Научитесь грамотно подмываться (не снизу вверх, а спереди назад).

* Не носите тесное белье — оно нарушает кровообращение в органах малого таза и способствует развитию воспаления.

* Не пользуйтесь часто ежедневными прокладками, они пропитаны специальными отдушками, которые нередко вызывают отек и воспаление наружных половых органов.

* Синтетическое белье лучше заменить на хлопчатобумажное, откажитесь от колготок черного цвета. По некоторым данным из-за черного красителя такое белье может способствовать развитию грибковой инфекции.

Цитомегаловирус не лечится?

АЙБОЛИТ

Хотела бы знать, что такое цитомегаловирус, и почему врач мне сказал, что это не лечится?

Ж. Г. Третьякова, Хабаровский край

Цитомегаловирус — это не один, а целая группа вирусов. Они могут присутствовать в крови, моче, слюне, сперме, секрете влагалища, грудном молоке. Заражение может произойти при поцелуе, половом акте, грудном вскармливании, воздушно-капельным путем во время кашля и любым другим способом. Заражаются этим вирусом примерно 80% женщин. Однако носить в себе вирус — не значит болеть. Цитомегаловирус как болезнь может развиться в результате ослабления защитных сил организма после сильных стрессов, гриппа, тяжелых хронических заболеваний. При наличии здоровой иммунной системы болезнь может никогда и никак не проявиться.

К сожалению, избавиться от вируса при помощи каких-либо препаратов невозможно. Если когда-нибудь болезнь проявит себя, то лечение сводится к приему противовирусных препаратов («Ацикловир», «Фоскарнет», «Цидофовир»).

И. В. Громова, гинеколог, врач высшей категории

Подстегнём желание

В состоянии влюбленности наш организм выделяет гормоны любви — феромоны. Он способен делать это лишь в течение трех лет, затем наступает естественный спад, и любовь слабеет. Как заставить работать феромоны активнее? Запаситесь в аптеке сушеным подмаренником, дягилем, репешком (не путать с репейником, то есть лопухом), любистоком и готовьте такой настой: 1 ст. ложка трав на 200-граммовый заварочный чайник. И пейте когда захочется. Секрет прост: травы подтолкнут к действию нужные гормоны да и просто улучшат настроение.

На приёме у уролога

Тогда бы и импотентов не было!

АЙБОЛИТ

Я слышала, что мужчины, у которых обрезана крайняя плоть, более сексуальные. Почему бы не делать эту простую операцию всем мальчикам в раннем возрасте? Может, тогда и импотентов не было бы.

Надежда, Свердловская обл.

Обрезанные мужчины не более сексуальные, чем все остальные. Да, обрезание крайней плоти делает головку полового члена более чувствительной, но на потенцию и эрекцию это не влияет. Ритуал обрезания крайней плоти обязателен в странах Востока, однако и у восточных мужчин сексуальных проблем не меньше, чем у россиян и европейцев. Обрезание крайней плоти целесообразно с гигиенической точки зрения, но никак не с сексуальной. К тому же эта операция не так безобидна, как многие думают. Как и после любого другого хирургического вмешательства возможны осложнения.

Лечусь уже полгода, но...

АЙБОЛИТ

Мне 73 года. Обнаружили аденому. Врач назначил «Фокусин» в капсулах и «Пенестер» в таблетках. Лечусь уже полгода, но изменений пока не чувствую. Как долго можно принимать назначенные препараты?

Г. П. Чистяков, Нижегородская обл.

«Пенестер» принимают в течение 6 месяцев, «Фокусин» — 3 месяцев, затем делают перерыв на 1-2 месяца. Если изменений в самочувствии на фоне лечения нет, посетите врача для коррекции лечения. Возможно, уролог предложит операцию, если нет противопоказаний.

Не люблю презервативы...

АЙБОЛИТ

Но приходится их надевать: боюсь заразиться. Одна беда: теряю чувствительность в них. Что посоветуете? Может, чем-то смазываться?

Егор, Московская обл.

У некоторых мужчин презерватив действительно снижает чувствительность. Как этого избежать? Перед тем как надеть презерватив, смочите член хлоргексидином или просто водой. Чувствительность из-за более тесного прилипания стенок кондома к члену повысится. Хорошо, если при этом партнерша будет тоже использовать специальную вагинальную смазку, которая продается в секс-шопах.

Б. А. Таранов, уролог, врач I категории

Как лечить мастопатию?

Прежде всего препаратами йода, потому что он во многом определяет уровень эстрогенов в организме. Например, «Иодомарин», «Йодактив». Однако не всем можно принимать эти препараты: есть заболевания щитовидной железы, при которых они противопоказаны. Как правило, лекарства принимаются курсами по 2-3 месяца. После лечения женщина замечает, что перед месячными грудь перестает набухать и болеть. Можно принимать порошок ламинарии (он тормозит развитие опухолей): 1/2 чайн. ложки в день, запивая небольшим количеством воды или добавляя его в готовые овощные блюда. Надо включать в свой рацион салаты из морской капусты, другие морепродукты — в них содержится много йода. Для приготовления пищи надо использовать йодированную соль.

Параллельно с медикаментами можно использовать рецепты народной медицины.

* 1 ст. ложку кукурузных рылец залейте 1 стаканом кипятка, процедите и выпейте в течение дня в 3 приема.

* 2 ст. ложки цветков бессмертника залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте до остывания и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

* Смешайте по 1 стакану морковного, свекольного, лимонного, чесночного соков, 1 стакан сока черной редьки, 1 стакан меда и 1 стакан кагора (всего 7 стаканов). Смешивайте все компоненты деревянной ложкой в эмалированной кастрюле, затем перелейте смесь в стеклянные бутылки с закручивающимися крышками и храните целебное снадобье в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке смеси 3 раза в день через 30 минут после еды. Полученный объем смеси рассчитан на 1 курс лечения. После каждого курса лечения — перерыв 1 месяц. Всего надо провести 5 курсов в год.

* Ягоды черной бузины промойте, просушите, сложите в 3-литровую банку, пересыпая каждый слой сахаром (толщина каждого слоя 1-2 см). Закройте крышкой и поставьте на сутки в тень (не на солнце), затем на 8 суток поставьте в холодильник. Процедите, отожмите и снова поставьте в холодильник. Принимайте утром и вечером по 1 десертной ложке с водой за час до еды. Ягоды бузины можно брать как сухие, так и свежие.

ПРИ ЭНДОМЕТРИТЕ ЗАЛЕЙТЕ 20 Г ИЗМЕЛЬЧЕННОГО ЛИСТА БАРБАРИСА 100 МЛ ВОДКИ. НАСТАИВАЙТЕ 2 НЕДЕЛИ В ТЕМНОМ МЕСТЕ, ПЕРИОДИЧЕСКИ ВСТРЯХИВАЯ. ПРОЦЕДИТЕ, ОТОЖМИТЕ, ХРАНИТЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 25-30 КАПЕЛЬ, ЗАПИВАЯ ГЛОТКОМ ВОДЫ, 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ. КУРС — 2-3 НЕДЕЛИ.

Сила красоты – в сладостях

Звучит удивительно? Но так оно и есть! Какими вкусностями можно лакомиться с пользой для себя и своего организма.

ЛЕДЕНЦЫ: ДО ЕДЫ ИЛИ ПОСЛЕ?

Изобретены леденцы с кальцием и витамином D_3. Несколько штук, съеденных в любое время дня, положительно воздействуют на кости, зубы, ногти и волосы. А чтобы от леденцов была только польза и ничего, кроме пользы, сахар в них заменен на натуральные подсластители.

Совет: употребляйте сладости в первой половине дня, когда организм активно усваивает пищу. После 13 часов про конфеты лучше забыть до следующего утра.

МАРМЕЛАД ДЛЯ МОЛОДОСТИ

Некоторые сладости не разрушают эмаль на зубах, а действуют только во благо. Например, мармелад: ученые выяснили, что в нем содержится вещество, входящее в состав ботокса! И оно прекрасно справляется с морщинами, только изнутри и гораздо более приятным способом. Через месяц употребления мармелада состояние кожи улучшится на 30%. Но помните: во всем должна быть мера, иначе вместе с обретением красивой кожи вы можете получить лишний вес.

Совет: мармелад по сути — это фруктово-ягодные соки, желе и сахар. Для разнообразия можете приготовить желе из фруктов с меньшим содержанием сахара или вовсе ограничиться свежевыжатым соком.

ШОКОЛАД ДЛЯ СТРОЙНОСТИ

Ликуйте, сладкоежки! Отныне шоколад внесен в список десертов, помогающих сохранить стройность. Всего кусочек плитки каждый день в течение месяца обеспечит потерю одного килограмма. Но! Эффект гарантирует только черный шоколад, содержащий максимальное количество какао-бобов. Для большей пользы можете в аптеке купить батончики с полиненасыщенными жирными кислотами омега-3 и омега-6. Они улучшают пищеварение и контролируют вес.

КОФЕ ДЛЯ ТОНКОЙ ТАЛИИ

Любители кофе просто не могут иметь лишний вес. Дело в том, что этот напиток содержит необычные добавки, которые расщепляют жиры, а значит, не дают возможности им накапливаться. Жаль только, что кофе не спасает от язвы желудка и нарушает микрофлору. Так что этим напитком лучше не злоупотреблять.

Совет: кофе — отличный скраб. Спитый натуральный кофе, который остается на дне кружки, можно использовать для тела. Его частички настолько мелкие, что способны очень мягко и в то же время отлично очистить кожу.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЕСТЬ СЛАДОСТИ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ, КОГДА ОРГАНИЗМ АКТИВНО УСВАИВАЕТ ПИЩУ. ПОСЛЕ 13 ЧАСОВ ПРО КОНФЕТЫ ЛУЧШЕ ЗАБЫТЬ ДО СЛЕДУЮЩЕГО УТРА.

ПРИ ИЗЖОГЕ НА НОЧЬ ВЫПЕЙТЕ БЕЛОК СВЕЖЕГО КУРИНОГО ЯЙЦА — И НАУТРО ПОЧУВСТВУЕТЕ ОБЛЕГЧЕНИЕ.

Знаете ли вы, что...

● Грейпфрутовый сок полезен для печени. Однако он несовместим с некоторыми антибиотиками и лекарствами от гипертонии. Поэтому на время приема таблеток от сока грейпфрута лучше воздержаться. Заменить его может апельсиновый сок — он с лекарствами не взаимодействует.

● Английские ученые установили, что люди, которые чаще питаются дома, живут дольше в отличие от тех, кто довольствуется ресторанными посиделками. Если вы готовите домашнюю пищу как минимум 5 дней в неделю, то и проживете на 10 лет дольше тех, кто питается в кафе и ресторанах.

● При гормональных нарушениях и раздражительности в климактерическом периоде нужно каждый день съедать половинку граната вместе с зернами или выпивать стакан разбавленного с водой гранатового сока с косточками. А китайцы и вовсе считают гранатовые косточки, растертые с сахаром, замечательным средством для поддержания мужской силы.

Сезонные проблемы

КОРЕНЬ ИМБИРЯ СНИМЕТ ЖАР

Возьмите 1/4 стакана очищенного от кожицы и натертого на мелкой терке корня имбиря, 1/3 стакана меда и 1 стакан молока. Тертый имбирь смешайте с медом, залейте молоком и поставьте на слабый огонь. Доведите до кипения и кипятите, помешивая, 15 минут. Снимите отвар с огня, дайте настояться 15 минут. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за час до еды.

СОГРЕВАЮЩАЯ МАЗЬ ОТ КАШЛЯ

Возьмите 2 ст. ложки топленого утиного или куриного жира, вмешайте в него 1 ст. ложку порошка горчицы и 4 раздавленных зубчика чеснока. Можно добавить несколько капель масла мяты или камфорного масла (продаются в аптеке). Тщательно перемешайте мазь и натирайте ею грудь. Также помогает при ревматизме и ушибах.

Рецепты народной медицины — Не навреди

После инсульта

Рецепты народной медицины

* С вечера 3 ст. ложки геркулеса залейте в банке из-под майонеза теплой водой и настаивайте до утра. Утром добавьте 3 измельченных грецких ореха и 1 ст. ложку изюма. Все хорошо перемешайте. Жидкость выпейте, а остальное съешьте. Курс лечения 2-3 месяца.

* Для предупреждения инсульта и инфаркта 2-3 ст. ложки измельченных плодов шиповника, 5 ст. ложек мелко нарезанных иголок сосны или ели (желательно брать молодые иголки) и 2 ст. ложки луковой шелухи залейте 1 л воды, доведите до кипения, варите на малом огне 10 минут, настаивайте ночь, укутав. Процедите и пейте вместо воды в течение дня от 0,5 до 1 литра в сутки. Курс лечения 4 месяца.

* Если после инсульта парализованы конечности, измельчите 30 г лаврового листа, залейте 1 стаканом подсолнечного масла, настаивайте в темном месте, ежедневно встряхивая, в течение двух месяцев. Затем масло процедите, прокипятите и втирайте в пораженные места до излечения.

* При послеинсультном параличе смешайте 1 ст. ложку лукового сока, 1 ст. ложку черной редьки, 1 ст. ложку сока хрена и 2 ст. ложки полыни горькой. Все залейте 0,5 л уксуса, настаивайте 3-5 дней. Втирайте в пораженные параличом места 3-4 раза в день. Одновременно пейте чай из донника. Можно натереть черную редьку с хреном, заправить сметаной, подсолить по вкусу и употреблять в пищу.

* Старайтесь избегать употребления яичных желтков, красного и жирного мяса, жирных молочных продуктов. Меньше ешьте хлеба и сыра.

* Очень полезно употреблять продукты, богатые солями калия (изюм, чернослив, бананы, картофель, шиповник) и солями магния (соя, овсяная, гречневая, пшенная крупы, грецкие орехи).

* С теми, кто постоянно употребляют в пищу тмин и его семена, никогда не случается инсульт.

* Для укрепления сосудов и предотвращения инсульта нужно есть побольше черной смородины. Летом — в свежем виде, зимой лучше в сушеном или замороженном — в виде чая, настоя. Полезно пить чай из сушеных листьев смородины.

* Ежедневно съедайте 2-4 плода цитрусовых. Это значительно снизит риск возникновения инсульта в пожилом возрасте.

ОЧЕНЬ ВАЖНУЮ РОЛЬ В ПРЕДУПРЕЖДЕНИИ АТЕРОСКЛЕРОЗА, ГИПЕРТОНИИ И ИНСУЛЬТА ИГРАЕТ ДИЕТА.

С. В. Носова, диетолог

Пригодится

ЕСЛИ В ЖЕЛУДКЕ МНОГО СЛИЗИ, В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА ПЕЙТЕ СВЕЖЕВЫЖАТЫЙ СОК СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ.

Лечимся петрушкой

*** При гипертонии** пропустите через соковыжималку 3 капустных листа, маленький пучок петрушки, 4-5 морковок и половину яблока без косточек. Полученный сок выпейте за один раз — это дневная норма. Курс лечения 12 дней.

*** Для вывода солей из почек** пейте настой из корней и листьев петрушки. 10 г смеси залейте 300 мл кипятка, настаивайте до остывания и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

*** При сердечных отеках** смешайте поровну цветки ромашки и зелень петрушки. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в термосе час и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

*** При остеохондрозе** 3-4 чайн. ложки порошка семян петрушки залейте 2 стаканами кипятка, кипятите 10 минут и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

*** Для очищения организма** 250 г корней петрушки, 150 г листьев петрушки и 250 г лимона со шкуркой, но без семян пропустите через мясорубку, смешайте с 250 г меда, перемешайте и принимайте по 1 чайн. ложке за час до еды.

*** От простуды и насморка** натертый корень петрушки залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 1 час, процедите, подогрейте и 10-15 минут подышите над паром.

*** От усталости глаз** мелко нарежьте свежие листья петрушки и приложите к векам, накрыв их влажными тампонами. Держите 15 минут. Или заполните листьями марлевые мешочки, опустите их в горячую воду. Когда они остынут, приложите к закрытым глазам на 3-4 минуты.

*** Для очищения сосудов** пропустите через мясорубку 250 г корней петрушки, 150 г зелени петрушки, 3 головки чеснока и 3 лимона без семян. Добавьте 250 г меда, настаивайте сутки. Принимайте по 1 ст. ложке перед сном. Смесь храните в холодильнике.

*** При задержке месячных** 1/2 чайн. ложки порошка семян петрушки залейте 2 стаканами холодной воды, настаивайте 8 часов, процедите и пейте по 2/3 ст. ложки каждые 2 часа.

При гипертонии пропустите через соковыжималку 3 капустных листа, маленький пучок петрушки, 4-5 морковок и половину яблока без косточек. Полученный сок выпейте за один раз — это дневная норма. Курс лечения 12 дней.

Целебное варенье от гипертонии

Хочу рассказать, как мне удается держать в узде гипертонию. Сначала перепады давления меня не сильно беспокоили, но со временем стали доставлять серьезные неудобства. Чувствовала себя плохо и никак не могла найти средство, которое мне помогло бы. Но в одном из номеров «Айболита» наткнулась на рецепт, который прислала одна женщина, и он мне помог. Нужно перемешать по 1 ст. ложке кашицы натертого лимона, измельченной клюквы, пропущенного через мясорубку шиповника и 1 стакан меда. Приготовила смесь и стала принимать ее по 1 ст. ложке утром и вечером. Через некоторое время заметила, что чувствую себя лучше, давление потихоньку пришло в норму. Я продолжаю принимать целебное варенье, но не каждый день, а курсами — каждый месяц в течение недели. Благодаря этому мне удается удерживать давление в норме.

И. Н. Орловская, Липецк

АЙВА: золотые яблоки

ПРИ ЭНТЕРОКОЛИТЕ И ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА НЕ СТОИТ УПОТРЕБЛЯТЬ ПЛОДЫ И СЕМЕНА АЙВЫ. ЖЕНЩИНАМ ВО ВРЕМЯ КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ РЕБЕНКА НАДО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ АЙВЫ — ОНА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ВЗДУТИЮ ЖИВОТА У МАЛЫША.

Главная ценность айвы — в высоком содержании фруктозы и глюкозы, витаминов С, В, а также калия, кальция и магния. А благодаря большому количеству железа айву полезно есть при железодефицитной анемии.

*** При анемии** пьют сок из трех плодов, смешанный с медом (1:1), разделив всю порцию на три приема в день. Курс лечения 3-4 недели.

*** Для улучшения аппетита** натирают на терке одну айву, добавляют по вкусу мед и 2 чайн. ложки яблочного уксуса. Хорошо перемешивают и принимают по 1 ст. ложке за час до еды.

*** Для улучшения работы желудочно-кишечного тракта** 100 г плодов айвы, очищенных от косточек, заливают 800 мл холодной кипяченой воды. Доводят до кипения, кипятят 5 минут, охлаждают. Пьют как компот по 1 стакану 3-4 раза в день.

*** При малокровии** 50 г плодов айвы очищают от косточек, заливают 400 мл водки и настаивают в темном месте при комнатной температуре 6-8 часов. Пьют по 15-20 капель 3 раза в день перед едой.

*** При кашле и ангинах** заваривают айвовый чай: нарезанный на мелкие кусочки плод айвы заливают кипятком (200 мл на 1 плод среднего размера), закрывают блюдцем и настаивают 30 минут. Пьют по 1 ст. ложке 3-4 раза в день или используют для полоскания горла.

*** При приступах астмы** 10 листочков айвы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 15 минут на водяной бане. Затем отжимают и доливают кипяченой воды до исходного объема. Принимают по 2 ст. ложки 3-4 раза в день перед едой.

*** При повышенном артериальном давлении** 100 г свежих листьев айвы заливают 1/2 стакана водки, настаивают неделю в темном месте. Процеживают и принимают по 20 капель 2 раза в день.

*** При сахарном диабете** 1 ст. ложку мелко нарубленных ветвей и листьев айвы заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на маленьком огне 30 минут. Остужают, процеживают и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 10 минут до еды.

*** При воспалительных заболеваниях желудка** 1 чайн. ложку измельченных в порошок листьев айвы заливают 1 стаканом горячей воды. Варят на водяной бане 15 минут, настаивают 30-40 минут. Процеживают, отжимают, доводят объем до исходного кипяченой водой. Хранить надо в холодильнике не более трех суток. Принимают по 2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды.

*** При гастритах, запорах, а также как отхаркивающее средство при заболеваниях верхних дыхательных путей** 10 г семян айвы заливают 1 стаканом теплой воды (семена при этом измельчать нельзя, иначе из них выделится ядовитое вещество, придающее айве запах горького миндаля), размешивают не менее пяти минут, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 4 раза в день через 30 минут после еды.

*** При колитах** 10 г семян айвы заливают 1 стаканом холодной воды, настаивают ночь, утром процеживают и пьют по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

*** При кровоточивости десен** 1 чайн. ложку измельченной коры айвы заливают 300 мл воды, держат полчаса на очень слабом огне. Отваром полощут рот.

*** При рвоте** плоды айвы очищают, разрезают на 4 части, удаляют семена, мякоть запекают в духовке. Принимают по 50-100 г 2-3 раза в день.

*** При заболеваниях органов дыхательной системы** пьют по 2 ст. ложки сока айвы 2-3 раза в день независимо от приема пищи.

При болях в суставах утром и вечером полезно съедать по 3-4 больших куска арбуза.

Пригодится

■ **ПРИ ПОНОСЕ** 200 Г НАРЕЗАННОЙ НА ДОЛЬКИ АЙВЫ (НЕ ВЫНИМАЯ СЕМЯН) ЗАЛИВАЮТ 1 ЛИТРОМ ВОДЫ, ДЕРЖАТ НА МАЛЕНЬКОМ ОГНЕ 20 МИНУТ. ПРИНИМАЮТ ПО 1/2 СТАКАНА КАЖДЫЙ ЧАС ДО ПРЕКРАЩЕНИЯ ПОНОСА.

■ **ПРИ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ** АЙВОВЫЕ СЕМЕНА КЛАДУТ ПОД ЯЗЫК НА 1-2 ЧАСА.

■ **ПРИ ТРЕЩИНАХ ЗАДНЕГО ПРОХОДА** ОТЖИМАЮТ СОК ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ АЙВЫ, ПОДОГРЕВАЮТ ЕГО И ДЕЛАЮТ ПРИПАРКИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ И КАК МОЖНО ЧАЩЕ.

Сам себе доктор

ОТ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ

Пропустите через мясорубку 1 стакан конопляного семени, смешайте с 3 стаканами сырого молока, уварите на медленном огне до стакана. Горячим процедите и пейте натощак по 1 стакану в день в течение 5 дней. Через 10 дней повторите курс. Во время лечения исключите из рациона все острое. Возможно усиление боли в печени, но придется потерпеть. Через год повторите курс лечения.

КИШЕЧНИКУ ПОМОЖЕТ КИСЕЛЬ

Овсяный кисель хорошо регулирует работу кишечника при запорах и при поносах. Приготовить лечебный кисель несложно: крупу залейте холодной водой в пропорции 1:1, положите немного дрожжей или кусок ржаного хлеба и оставьте бродить на 12 часов. Кастрюльку с киселем заверните в толстую ткань, чтобы сохранить тепло. Затем осторожно слейте жидкость, доведите до кипения — и кисель готов.

КОМПРЕСС ДЛЯ ПЯТОК

Отварите 2 луковицы в стакане молока. Молоко слейте, а лук разотрите в кашицу. Залейте ее 100 мл красного вина, поставьте смесь на огонь, доведите до кипения и немного остудите. Полученную смесь разделите поровну и переложите в 2 плотных полиэтиленовых пакета. Каждый пакет наденьте на ноги и завяжите по ноге. Через 20 минут пакеты снимите, а ноги ополосните теплой водой. Пемзой снимите огрубевшую кожу со ступней, еще раз сполосните ноги и нанесите жирный крем.

Цветная капуста

ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА — НЕЗАМЕНИМЫЙ ПРОДУКТ, ПОТОМУ ЧТО РЕГУЛИРУЕТ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ.

*** При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с пониженной кислотностью** регулярно пейте по 1/2 стакана свежего сока цветной капусты 3 раза в день за час до еды. Курс лечения — месяц, после перерыва можно повторить.

*** При геморрое** пьют теплый рассол квашеной цветной капусты по 1/2 стакана 2 раза в день за час до еды.

*** Воспаляются десны?** Разведите свежий сок цветной капусты теплой кипяченой водой в пропорции 1:1 и полощите рот.

*** Для лечения ожогов и долго не заживающих ран** смешайте кашицу из листьев цветной капусты с сырым белком, выложите на сложенную в несколько слоев марлю, приложите к пораженному месту и закрепите повязкой.

*** При задержке полового развития** смешайте по 1/2 стакана сока цветной капусты и сока свеклы, по 4 ст. ложки лимонного сока, меда, холодной кипяченой воды, перемешайте и настаивайте под крышкой 40 минут. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды курсами по 2 недели с перерывом 2 недели.

*** Для профилактики онкологических заболеваний** принимайте по 2/3 стакана сока цветной капусты 2-3 раза в день в течение 1 месяца, затем сделайте перерыв на 2 месяца и повторите курс. При регулярном употреблении сока на 52% у женщин снижается риск заболевания раком груди, а у мужчин раком простаты.

*** При авитаминозе** смешайте 2/3 стакана сока цветной капусты и 1/2 стакана яблочного сока и принимайте 1 раз в день в течение 3-4 недель.

*** При пониженном иммунитете** смешайте по 1/2 стакана сока цветной капусты и сока моркови с 2 ст. ложками меда и 250 мл молока. Принимайте по 2 ст. ложки смеси 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 1 месяца.

*** При атеросклерозе** смешайте в стеклянной емкости по 1 стакану сока цветной капусты, сока свеклы, сока моркови, 1 ст. ложку сока хрена, 1 чайн. ложку меда, по 2 ст. ложки водки и лимонного сока и закупорьте. Готовое средство храните в холодильнике и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Можно предварительно разбавить водой.

P. S. Цветная капуста противопоказана больным подагрой (из-за входящих в ее состав пуринов).

Прикинь на себя

ЦЕЛИАКИЯ: МОЖНО ЛИ ЕСТЬ БАНАНЫ?

У меня целиакия. Очень люблю бананы и финики, но не знаю, можно ли их употреблять при этом заболевании?

О. Н. Шершнева, Воркута

Целиакия — это наследственное заболевание, которое связано с повреждением тонкой кишки из-за неправильного усвоения глютена, содержащегося в злаках. При этом заболевании надо всю жизнь придерживаться диеты. Из меню исключаются все продукты, содержащие пшеницу, рожь, ячмень, овес, в том числе хлеб, каши, макароны, хлопья для завтрака, печенье, пирожные, выпечка. Многие продукты содержат скрытый глютен, поэтому тем, кто страдает целиакией, надо внимательно читать этикетки. Глютен содержится во многих консервированных супах и супах быстрого приготовления, колбасах, сосисках, консервах, заправках для салатов, майонезе, растворимом кофе, лапше и кашах быстрого приготовления, мороженом, шоколаде, кетчупе, горчице, йогуртах, сыре, пиве, водке, квасе, уксусе и т. д. Надо помнить, что компонентом некоторых лекарств может быть крахмал, который содержит следы глютена. Поэтому необходимо контролировать, чтобы в составе оболочек лекарств не было крахмала. Глютен также может содержаться в витаминах, многих пищевых добавках, жевательной резинке и даже в косметических средствах, например в губной помаде. Мясо, рыба, рис, овощи и фрукты, в том числе бананы и финики, глютена не содержат, поэтому их разрешено включать в рацион больным целиакией.

АТОНИЯ КИШЕЧНИКА: КАКИЕ ФРУКТЫ ПОЛЕЗНЫ?

Мне поставили диагноз атония кишечника. Кроме лечения лекарствами врач посоветовал есть больше фруктов. Подскажите, какие именно фрукты полезны при этом заболевании? Можно ли еще чем-нибудь помочь себе?

О. Н. Новикова, Курск

При атонии кишечника и хроническом колите полезен чай из веточек вишни. Но помните, что лечебными свойствами обладают именно те веточки, которые самостоятельно падают на землю после цветения. Веточки надо собрать, хорошо помыть, стараясь сохранить цвет, высушить и хранить в бумажных пакетах. 1 ст. ложку мелко наломанных веточек залить 2/3 стакана кипятка и пить только свежезаваренный чай в течение дня. Если не успели собрать веточки во время цветения, то это можно сделать, когда вишня созрела.

В сезон дыни постарайтесь есть ее как можно чаще. Но помните, что дыня несовместима ни с какой пищей, поэтому есть ее нужно отдельно от других продуктов как самостоятельное блюдо.

Очень полезна для кишечника слива. В сезон в течение нескольких дней ешьте ее до отвала. Наиболее полезна та слива, в которой легко отделяется косточка.

И. Г. Кузнецов, врач-диетолог

Намотай на ус

● Сильное мочегонное средство — смесь лимонного сока с кашицей хрена. Особенно хорошо это средство помогает при отеках. Смесь готовят из 2-3 лимонов, пропущенных через мясорубку, и 150 г хрена, натертого на мелкой терке. Принимают по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день до еды.

● При анемии и других заболеваниях крови приготовьте смесь из соков черной редьки, свеклы, моркови и листьев хрена, взятых в равных количествах. Принимайте по 50 мл 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — 3 месяца.

● Если вас мучает угревая сыпь, каждое утро за час до завтрака выпивайте стакан теплой воды с 2-3 ст. ложками лимонного сока. Это превосходно очищает кровь, печень и почки от токсинов. Воспаленные угри на ночь точечно смазывайте лимонным соком.

Из почты «Айболита»

Спрашивали? Отвечаем

С пылу, с жару!

Сладкие пироги

С ТЫКВОЙ И ИЗЮМОМ

1 кг очищенной тыквы, 100 г сливочного масла, 6 ст. ложек сахара, 200 г изюма, 120 г маргарина, 1 л молока, 5 яиц, 100 г сахарной пудры, 10 ядер грецких орехов, щепотка соли, мука.

В стакан теплого молока добавьте соль, 2 яйца, муку, размешайте и замесите не слишком густое тесто. Разделите на 7 частей и раскатайте в пласты толщиной 3-4 мм. Пласты немного подсушите в духовке на слабом огне. Тыкву очистите и натрите на крупной терке. Добавьте 4 ст. ложки сахара, 1 стакан молока, 50 г сливочного масла и тушите на медленном огне, постепенно добавив еще 2 стакана молока. Перед окончанием тушения добавьте распаренный изюм, остудите. Взбейте с остатками сахара 3 желтка, соедините с тыквой, добавьте отдельно взбитые с солью белки. Начинка должна быть средней густоты, при необходимости можно разбавить ее горячим молоком. Каждый пласт пирога тщательно смажьте растопленным маргарином, выложите начинку. Верхний пласт в нескольких местах проколите вилкой, смажьте маслом и выпекайте в духовке при 180-200°С. Готовый пирог посыпьте измельченными поджаренными орехами и сахарной пудрой. К столу подавайте теплым.

МИНИ-РУЛЕТИКИ К ЧАЮ

1 стакан молока, 1 ст. ложка дрожжей, 3 яйца, 400-500 г муки, 100-200 г сливочного масла, соль, сахар.

Для начинки: 1 яблоко, 1 груша, сахар, корица по вкусу, сок лимона.

В теплом молоке растворите дрожжи со щепоткой сахара. Добавьте 1 ст. ложку муки, размешайте, оставьте на 20 минут. На водяной бане растопите сливочное масло и подмешайте к опаре. Добавьте 3 яйца и щепотку соли, постепенно подмешайте муку. Яблоко и грушу очистите и нарежьте небольшими кубиками, а затем сбрызните лимонным соком, чтобы не потемнели. Тесто вымесите и разделите на 2 равные части. Каждую раскатайте в тонкий пласт, выложите начинку, посыпьте сахаром и корицей и сверните в рулет. Выложите на смазанный маслом противень, накройте влажной салфеткой и оставьте подходить на 2 часа. Духовку нагрейте до 250°С. Рулеты поставьте в духовку и выпекайте до готовности 40 минут.

Рыба по-гречески

2 рыбных филе (подойдет любое филе белой рыбы), 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 150 г майонеза, 100 г твердого сыра, растительное масло, соль, черный перец.

Приготовьте заливку для рыбы. Помидоры порежьте кубиками, сыр натрите на крупной терке, чеснок — на мелкой. Добавьте майонез, перемешайте. Филе рыбы посолите и поперчите. Выложите на смазанный маслом противень, сверху вылейте заправку. Поставьте в разогретую духовку на 15-20 минут.

Пригодится

ЖАРКОЕ из баранины получится вкуснее, если куски мяса смазать горчицей и оставить на 1,5-2 часа. Перед тем как класть баранину на сковороду, очистите ее ножом.

КОТЛЕТЫ получаются нежными и воздушными, если белый хлеб вымачивать не в молоке, а в сливках, и добавлять в фарш.

ПРЕЖДЕ чем жарить картофель во фритюре, подсушите его полотенцем. Корочка получится более хрустящей.

МЯСО не будет прилипать к решетке, если ее предварительно смазать жиром и разогреть на огне. Солить и перчить мясо надо сразу после приготовления.

РАЗОГРЕТОЕ мясо будет казаться по вкусу свежеприготовленным, если сначала сбрызнуть его холодной кипяченой водой, а затем подогреть на плите.

Несладкие пироги

«Лесная сказка»

Для меня нет большей радости, чем поход за грибами. И если он оказывается удачным, для своих родных я с удовольствием готовлю замечательный пирог. Сперва готовлю дрожжевое тесто. 40 г дрожжей растворяю в стакане теплого молока, добавляю 1 чайн. ложку сахара и муки, чтобы получилось жидкое тесто. Оставляю его и смотрю: дважды, когда масса будет подниматься до верха стакана, сбиваю ее ложкой. Затем выливаю опару в подходящую посуду, добавляю 0,5 л теплой воды, яйцо, соль по вкусу и столько муки, чтобы получилось мягкое тесто. Ставлю в теплое место, чтобы тесто подошло. Тем временем тщательно чищу лесные грибы (около 500 г), нарезаю на кусочки, добавляю к мелко нарезанной и обжаренной луковице и на сильном огне обжариваю их вместе до готовности грибов. Обжариваю еще одну луковицу с натертой одной морковью, добавляю 300 г отварного картофеля. Готовое тесто раскатываю в пласт толщиной 1 см, посередине выкладываю грибы, поверх них — овощную начинку. Загибаю края, оставив сверху небольшое отверстие, смазываю растительным маслом и отправляю в духовку примерно на 40 минут при 190°С. Готовый пирог смазываю маргарином и подаю к столу.

Сытные к бульону

Такие пирожки лучше подавать к бульону. 150 г риса отварите и откиньте на дуршлаг. 100 г зеленого лука измельчите, посыпьте солью и перцем, перемешайте руками и залейте растопленным сливочным маслом (30 г). 200 г шампиньонов мелко нарежьте, обжарьте. 5 яиц отварите вкрутую и нарубите. Все смешайте. Из готового дрожжевого теста раскатайте лепешки, выложите в центр каждой начинку и защипите, формуя корзинки. Затем выложите пирожки на смазанный растительным маслом противень, смажьте тесто взбитым яйцом и выпекайте до готовности.

О. Н. Ротмистрова, Астрахань

Полезно знать

■ ВАНИЛИН, ПЕРЕД ТЕМ КАК ДОБАВИТЬ В ТЕСТО, В ОТДЕЛЬНОЙ МИСКЕ СМЕШИВАЮТ С САХАРОМ — ТОГДА ОН РАВНОМЕРНО РАСПРЕДЕЛИТСЯ В ТЕСТЕ.

■ ЧТОБЫ УЗНАТЬ, НАТУРАЛЬНОЕ ЛИ МОЛОКО, В СТОЛОВУЮ ЛОЖКУ МОЛОКА ДОБАВЬТЕ ПАРУ КАПЕЛЬ ЙОДА. ЕСЛИ МОЛОКО ПОСИНЕЛО, ЗНАЧИТ, ОНО С ПРИМЕСЯМИ.

Посытнее из мяса

БАРАНЬИ РЕБРЫШКИ

700 г бараньих ребрышек, 1 л мясного бульона, 3 ст. ложки соевого соуса, пучок зеленого лука, 3 зубчика чеснока, 2 стручка перчика чили, 500 мл оливкового масла, 100 мл белого сухого вина, 2 ст. ложки тертого хрена, соль по вкусу.

Ребрышки разрежьте на порционные кусочки, обжарьте в оливковом масле до румяной корочки. Чеснок измельчите, зеленый лук, перец чили мелко нарежьте. В кастрюлю влейте бульон, доведите до кипения, добавьте соевый соус, чеснок, перец чили, лук, белое вино, хрен и соль и кипятите 7 минут. Залейте соусом ребрышки и готовьте 40 минут под крышкой. Духовку разогрейте до 180°С. Ребрышки разложите на решетке и запекайте 20 минут. Подавайте с соусом, в котором готовились ребрышки.

РАГУ ИЗ ИНДЕЙКИ

600 г филе индейки, 600 г картофеля, 500 г помидоров, 1 луковица, растительное масло, соль и перец по вкусу, зелень петрушки.

Картофель отварите в мундире в подсоленной воде до полуготовности, воду слейте. Картофель остудите, очистите и нарежьте кубиками. Луковицу мелко покрошите. Филе индейки вымойте, обсушите бумажным полотенцем, нарежьте небольшими кусочками и обжарьте на растительном масле до готовности. Посолите, поперчите по вкусу и переложите в другую посуду. На сковороде, где готовилась индейка, обжарьте картофель до золотистого цвета, добавьте лук и обжаривайте все вместе. Добавьте кусочки филе, очищенные и нарезанные дольками помидоры, посолите, поперчите и готовьте 3-4 минуты. Готовое блюдо посыпьте мелко нарезанной зеленью.

БАКЛАЖАНЫ С КУРИЦЕЙ

1 кг баклажанов, 400 г куриного филе, 300 г сметаны, 100 г сыра, 150 г сливочного масла, 3 луковицы, 2 дольки чеснока, соль, молотые перец и гвоздика, зелень укропа, кинзы, базилика, петрушки.

Баклажаны нарежьте брусочками, сложите с глубокую посуду, залейте холодной водой, посолите, выдержите 20-30 минут, промойте, обсушите.

Баклажаны и рубленый лук потушите на части масла до готовности, добавьте рубленую зелень и измельченный чеснок. Куриное филе нарежьте кусочками, посолите, поперчите и обжарьте до готовности на масле. Баклажаны и курицу уложите слоями в смазанную форму для запекания, пересыпая каждый слой тертым сыром. Сверху залейте сметаной, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке до золотистой корочки. Охладите и перед подачей на стол украсьте рубленой зеленью.

6 рецептов из творога

ПЕЧЕНЬЕ

200 г творога, 1,5 стакана муки, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 3 ст. ложки сахара, 1 чайн. ложка меда, горсть изюма, вишни или клюквы, 1 чайн. ложка разрыхлителя, цедра одного лимона.

Масло растопите, смешайте с сахаром, творогом, медом, яйцом и изюмом. Всыпьте просеянную муку, смешанную с разрыхлителем. Добавьте цедру. Сформируйте небольшие шарики, слегка придавите, выложите на противень, смазанный маслом или застеленный бумагой. Выпекайте в разогретой духовке 15-20 минут.

ГЛАЗИРОВАННЫЕ СЫРКИ

Плитку шоколада растопите на водяной бане. С помощью кисточки промажьте им силиконовые формочки и поставьте в морозильник на несколько минут. Творог тщательно смешайте с размягченным маслом и сгущенным молоком по вкусу. Достаньте формочки, выложите в них творожную массу, полейте шоколадом и вновь поставьте в морозильную камеру для застывания.

СОУС

Один огурец очистите, нарежьте мелкими кубиками или натрите на крупной терке. Пучок укропа мелко порубите. Пачку творога разотрите до получения однородной массы со сметаной, смешайте с другими компонентами, посолите, при желании можно добавить зубчик толченого чеснока. Подавайте с подсушенным хлебом к рыбе, мясу.

САЛАТ

Пучок салата, помидоры, зелень — все порезать. Смешайте все ингредиенты, добавьте сушеные травы, полейте растительным маслом, немного лимонным соком, посыпьте кусочками творога (лучше брать деревенский), посолите, перемешайте.

СОЧНИ

Полпачки сливочного масла комнатной температуры взбейте, постепенно добавляя 1 яйцо, 3 ст. ложки сметаны, 1/3 стакана сахара и щепотку соли. Добавьте 1,5 стакана муки, перемешанной с щепоткой соды, быстро замесите тесто.

Для начинки смешайте 150 г творога, 1 белок, 1 ст. ложку сметаны, 1 ст. ложку муки, 2 ст. ложки сахара.

Тесто раскатайте толщиной 7 мм. Круглой мисочкой диаметром около 8 см вырежьте лепешки. На половину лепешки выложите начинку, накройте второй половиной. Смажьте лепешки взбитым желтком. Сочни выложите на промасленный пергамент и выпекайте в духовке при 220°С 10-15 минут.

КРУПЕНИК

1,5 стакана вареной гречки, 250 г творога, 2 яйца, 1,5 ст. ложки сахара, щепотка соли, сливочное масло для смазывания формы.

В миску разбейте яйца, добавьте соль, сахар и взбейте вилкой. Добавьте творог, размешайте, а затем всыпьте гречку. Разогрейте духовку до 200°С. Форму смажьте сливочным маслом, переложите в нее массу и поставьте в духовку на 40 минут до образования румяной корочки. Есть горячим или холодным со сметаной или сгущенным молоком.

Обедаем дома

ЛАПША С МЯСОМ И ОВОЩАМИ

250 г лапши, 2 куриные грудки, 1 морковь, 200 г шампиньонов, 1 острый перец, 5 ст. ложек оливкового масла, 50 г арахиса, 3 ст. ложки соевого соуса, 4 ст. ложки кетчупа, соль и перец по вкусу.

Отварите лапшу в кипящей подсоленной воде до готовности, откиньте на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Куриные грудки нарежьте тонкими ломтиками, посолите и поперчите. Морковь нарежьте тонкой стружкой при помощи ножа для чистки картофеля. Грибы разрежьте пополам, острый перец мелко нашинкуйте. В широкой кастрюле разогрейте 2 ст. ложки оливкового масла, слегка обжарьте в нем мясо до золотистой корочки и выложите в отдельную посуду. Разогрейте оставшееся масло, обжарьте в нем морковь, острый перец и грибы, добавьте мясо и все вместе слегка обжарьте. Лапшу перемешайте с мясом, приправьте соевым соусом, кетчупом, еще раз перемешайте и подавайте к столу, посыпав арахисом.

МЯСНОЙ КЕКС С ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ

500 г мясного фарша, 2 луковицы, 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, 150 г шампиньонов, 10 перепелиных яиц, 50 г сыра, соль и перец по вкусу.

Луковицу и чеснок измельчите, смешайте с фаршем, добавьте яйцо, посолите, поперчите по вкусу и хорошо перемешайте. Шампиньоны измельчите и обжарьте с оставшейся луковицей. В прямоугольную форму для кекса выложите 2/3 фарша, сделайте углубление, выложите в него грибы, на них — сваренные вкрутую и очищенные перепелиные яйца. Сыр натрите на мелкой терке и посыпьте им яйца. Оставшийся фарш выложите на сыр, накройте фольгой и выпекайте в разогретой до 180°С духовке 1 час. После этого снимите фольгу, по желанию можно посыпать сверху сыром и поставить опять в духовку до подрумянивания сыра.

ЗАПЕЧЁННАЯ АЙВА

4 айвы, 100-150 г сливочного масла, 100 г сахара, сок лимона.

Духовку предварительно разогрейте до 180°С. Айву хорошенько вымойте, разрежьте пополам и удалите сердцевину с семечками. Смажьте большую форму для выпечки сливочным маслом, присыпьте сахаром, уложите айву в форму срезом вверх. В каждую половинку айвы положите по 1 чайн. ложке сливочного масла и 1 ст. ложке сахара, присыпьте все сверху оставшимся сахаром, сбрызните соком лимона. Закройте форму фольгой и запекайте в разогретой духовке 20 минут. Затем фольгу снимите и запекайте еще 20 минут, чтобы айва покрылась карамелью.

Я шпроты делаю из мойвы

Хочу поделиться рецептом приготовления мойвы со вкусом шпрот. Для блюда понадобится 1 кг свежей мойвы, 5-6 лаврушек, 10-15 горошин перца, соль, растительное масло, луковая шелуха. Мойву вымойте, почистите и сложите в кастрюлю слоями, каждый слой посыпая солью, добавляя лавровый лист, перец и луковую шелуху. Сверху залейте растительным маслом и поставьте на огонь. Как только закипит, уменьшите огонь и проварите 20 минут. Можно есть горячей, можно — охлажденной.

Н. Ю. Клименко, Воронежская обл.

Для диабетиков варенье

Возьмите любые ягоды, помойте, дайте стечь остаткам воды и сока в кастрюлю, если наберется со стакан жидкости — хорошо. Подогрейте сок и заварите в нем траву стевию как чай. Стевия продается в аптеке. Заварите и дайте постоять, чтобы трава отдала свою сладость. Когда остынет, процедите и замочите в сладком сиропе желатин для того, чтобы варенье было как варенье, а не вареная сладкая ягода. Когда желатин разойдется, доведите до кипения и слейте через ситечко в ягоды. Ставьте на маленький огонь, мешайте, следите, чтобы не образовалась пена. Затем разлейте в стерильные банки и закатайте. Лучше брать мелкие банки, 200-350-граммовые, с винтовой крышкой. Храните только в холоде.

В. М. Сонина, Тверская обл.

Осенние витамины — *Рекомендуем*

С огорода — на стол

ИЗ МОРКОВИ

2 большие морковки, 1 ст. растительного масла, сок 1 лимона, крупная соль.

Морковь нарежьте тонкими широкими лентами. Добавьте в миску с морковью сок лимона и поставьте на 30 минут в холодильник. Отбросьте на дуршлаг и обсушите полотенцем. Ломтики должны быть абсолютно сухими, иначе при обжаривании будет стрелять кипящее масло. В сотейнике доведите до кипения растительное масло. Морковь обжаривайте порциями — по 2 минуты каждую. Затем выложите на бумажные полотенца и посыпьте крупной солью. Сложите готовые чипсы в салатницу.

ИЗ ФРУКТОВ: ЯБЛОК, ГРУШ, БАНАНОВ

Налейте в кастрюлю полулитра воды, положите туда сахар по вкусу и доведите до кипения. В готовый сироп опустите тонко нарезанные кусочки фруктов и кипятите 3-4 минуты. Слейте воду, а фрукты выложите на противень, застеленный пергаментом. Поставьте в духовку — дольки должны хорошенько подсушиться, для этого потребуется около 6 часов. Но чипсы могут быть готовы и раньше. Все зависит от того, какие именно фрукты вы используете. Чтобы чипсы не подгорели, присматривайте за ними спустя 3 часа от начала приготовления.

Чипсы

Шарики из тыквы

300 г тыквы, 30 г пшена, 30 г топленого масла, 1 яйцо, 30 г очищенных грецких орехов, сухари пшеничные, половина луковицы, зелень петрушки, соль по вкусу.

Тыкву отварите вместе с пшеном, слегка остудите, добавьте спассерованный лук, соль, желток, толченые орехи и все перемешайте. Из массы приготовьте шарики величиной с грецкий орех, обмакните в белки, запанируйте в сухарях и обжарьте на масле. При подаче на стол выложите в тарелку и посыпьте зеленью.

Суфле из моркови

500 г моркови, 2 яйца, соль по вкусу.

Нарезанную кружочками морковь сварите в подсоленной воде, слейте воду и истолките в пюре. Поставьте его на слабый огонь, а когда загустеет, добавьте 2 желтка и 2 взбитых белка. Все перемешайте и поставьте в нежаркую духовку на 25 минут.

Салат из свеклы с хреном

Сварите в подсоленной воде 2-3 корнеплода свеклы, остудите, очистите и натрите на крупной терке. На мелкой терке натрите хрен. Смешайте хрен и свеклу, полейте уксусом и растительным маслом. Сверху посыпьте мелко нарезанным крутым яйцом.

Салат из зеленых помидоров с морковью

3-4 моркови, 6-7 зеленых помидоров, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 4-5 долек чеснока, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Свежую морковь и зеленые помидоры нарежьте кружочками, смешайте с мелко порезанным репчатым луком. Посолите, поперчите, залейте растительным маслом и тушите 20 минут. После этого снимите с огня, добавьте растертый чеснок и измельченную петрушку.

Чтобы зеленый горошек при варке сохранил яркий цвет, в воду надо добавить немного молотого или свежего имбиря.

Пенник из капусты

1 кг свежей белокочанной капусты, 3 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 3/4 стакана молотых сухарей, 1/2 стакана молока, 1 луковица, 1 чайн. ложка сахара, соль и перец по вкусу.

Очищенную белокочанную капусту нашинкуйте, выложите в кастрюлю, залейте молоком и тушите до готовности. Охладите, пропустите через мясорубку, добавьте молотые сухари, растертые с сахаром желтки, разогретое сливочное масло, слегка поджаренный лук, взбитые белки, соль, перец и все хорошо перемешайте. Выложите в смазанный маслом сотейник или кастрюлю и запекайте в духовке. Подавайте со сметаной.

Капуста с молоком

200 г капусты, 1 стакан молока, 3 ст. ложки маргарина, 100 г черствого пшеничного хлеба, соль.

Капусту нашинкуйте соломкой. На дно кастрюли уложите целые капустные листья, сверху — нарезанную капусту. Кастрюлю поставьте на огонь и, слегка потряхивая ее, тонкой струйкой влейте молоко. Не перемешивайте! Добавьте соль, доведите до кипения и настаивайте под крышкой 5-10 минут. В капусту добавьте мелкие кубики черствого хлеба, маргарин, опять доведите до кипения и подавайте к столу в горячем виде.

Перцы с грибами

10 стручков сладкого перца, 300 г шампиньонов, 0,5 кг мякоти тыквы или кабачка, луковица, морковь, 5 ст. ложек растительного масла.

Очищенные перцы залейте кипятком на 15 минут, выньте, дайте стечь воде.

Приготовьте начинку: лук и грибы измельчите, слегка обжарьте на масле, добавьте натертую на крупной терке морковь, обжарьте. Смешайте с отдельно обжаренной на масле нарезанной кубиками тыквой (кабачком), посолите, поперчите, нафаршируйте перцы.

Баклажановый жюльен

0,5 кг баклажанов, 2 луковицы, 150 г сыра, 2 ст. ложки сметаны, 2-3 зубчика чеснока, растительное масло, зелень, соль и перец по вкусу.

Баклажаны очистите, порежьте мелкой соломкой и обжарьте в растительном масле, помешивая, на сильном огне 5 минут. Посолите, поперчите. Лук порежьте, добавьте к баклажанам и жарьте еще 10 минут на среднем огне. Сыр потрите и добавьте туда же, хорошо перемешайте, приправьте тертым чесноком, добавьте сметану, зелень, размешайте. Закройте крышкой и подержите на медленном огне минуты три.

Зелёные помидоры с чесноком и орехами

После диеты мне захотелось чего-то соленого-сладкого. Открыла банку с помидорами, сделанными на пробу. Оценила: очень вкусно.

На 2 кг зеленых помидоров: 250 г ядер грецких орехов, 15 зубков чеснока, 1 стручок острого перца, 2 чайн. ложки сухой мяты, 5 г семян кориандра, можно добавить также сухой базилик, эстрагон, 250 мл винного или яблочного уксуса.

Помидоры вымойте, залейте крутым кипятком на 25-30 минут. Воду слейте, а каждый помидор разрежьте на 4 части. Чеснок, орехи, острый перец пропустите через мясорубку, добавьте сушеную мяту, кориандр, уксус, хорошо перемешайте. Я посолила массу 1 ст. ложкой соли без горки. Помидоры плотно уложите в банки, чередуя с пряной массой. Банки постерилизуйте и закупорьте.

Я одну банку без стерилизации убрала в холодильник под плотную пластмассовую крышку, ее и открывала. Получился пряный вкус, мне понравилось. Думаю, если хранить в холодном месте, можно и не стерилизовать.

В. В. Шишкина, Ростовская обл.

Пригодится

● Если в рыбе (например, карась) много мелких костей, то перед жаркой на тушке сделайте ряд разрезов, особенно в области хвоста, где больше всего мелких косточек, посолите и жарьте. Все мелкие косточки хорошо прожарятся. Солить нужно меньше, чем обычно.

● Чтобы жареная треска получилась вкусной и сочной, когда рыба подрумянится с одной стороны, переверните ее, под каждый кусок положите немного сливочного масла, а сверху посыпьте жареным луком.

● После приготовления рыбы протрите руки разведенным уксусом или лимонным соком. Для того чтобы избавиться от чесночного запаха, протрите руки молотым кофе: он хорошо впитывает запах чеснока. Запах лука нейтрализует петрушка: чтобы избавить руки от лукового запаха, разотрите в ладонях свежие листья петрушки.

Женская дружба

Рано или поздно это осточертеет...

КАК СОХРАНИТЬ ЖЕНСКУЮ ДРУЖБУ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ.

*** Соблюдайте дистанцию.** Излишняя близость разводит людей в стороны — эта истина применима и к супружеским, и к дружеским отношениям. Допустим, вы с подругой делитесь всем: вместе выбираете белье, обсуждаете книги, вместе едете в отпуск, идете на вечеринку, ежедневно перезваниваетесь. Рано или поздно это осточертеет. С подругой просто станет неинтересно общаться, ведь вы знаете наперед, что она скажет. Отдаляться на время необходимо, хотя бы для того, чтобы побыть собой, а не чувствовать себя сиамскими близнецами.

*** Не раньте словом.** С годами понимаешь, что зубы даны, чтобы держать за ними язык. Боже вас избавь сказать: «Ну и телеса ты отъела. К зиме, что ль?» Не верьте, что лишь настоящие друзья скажут горькую истину. Всем нужны те, кто пожалеет и пощадит, — настоящие друзья и подруги.

*** Не смешивайте личную (семейную) жизнь и дружбу.** Если испытываете симпатию к мужу подруги, не приходите в гости, встречайтесь с нею только на нейтральной территории. Тем более не стоит из озорства провоцировать ее мужчину. Даже комплименты второй половине подруги формулируйте в ее пользу: «Видела твоего мужа. Выглядит хорошо, сразу видно, что в надежных женских руках». Ругать избранника подруги тоже не стоит. По крайне мере, чтобы не остаться «крайней».

*** Не давайте поводов для зависти.** Постарайтесь не хвастать в ее присутствии ни покупками, ни планами на отпуск. Храните молчание, пока это возможно.

*** Лучшая подружка — подушка.** Однажды ваши сокровенные тайны могут стать предметом праздного обсуждения среди посторонних людей. Просто когда-нибудь ваша лучшая подруга решит, что можно привести в пример факты из вашей биографии. В общем, самое сокровенное оставляйте при себе, целее будете — и вы, и ваша дружба.

Женская дружба была, есть и будет. Как правило, она не вечная и не долгая. Но она дарит тепло, радость и ощущение нужности. Просто будьте готовы к тому, что она когда-нибудь закончится.

НАШИ ПУТИ ПЕРЕСЕКАЮТСЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ПРИОБРЕЛ ОПЫТ И ЗНАНИЯ О ЖИЗНИ.

ЛАПША
из писем читателей

Никогда не смотрю на дорогу, когда ее переходу. Если какой-нибудь лихач собьет меня, ему же придется несладко. Притормозит, если не дурак. Заметила: водители стали аккуратнее рулить в тех местах, где появляюсь я.

Ольга, Московская обл.

Недавно видела дяденьку, который пер из магазина на тележке 10 килограммов сахара, 10 — риса, столько же гороха и коробку подсолнечного масла. Понимаю, рис, сахар, масло в хозяйстве пригодятся. Но зачем ему 10 килограммов гороха? Не дай бог быть соседом этого дяденьки!

Лилия С., Мурманск

Я по просьбе соседки связала ей шапку и шарф. На что рассчитывала. Соседка же, забрав вещи, сказала мне: «Спасибо! Дай бог тебе здоровья!» А потом попросила связать ей еще и кофту. Сижу и думаю, нужно ли мне столько здоровья?

Ирина, Пермский край

Стихи наших читателей

КАК СТРАННО ВСЁ УСТРОЕНО НА СВЕТЕ

Дождем холодным на ветру
Опять наряды лето сбросит,
Листом кленовым поутру
Мне под ноги ложится осень.

И на душе, и за окном
Туманно, облачно, уныло.
Надеясь, что успею все потом,
Я спохватилась: было, было?..

Была весна и лета
разноцветье,
Жара была, и молодость была.
Как странно все устроено
на свете,
Как странно все судьба
переплела!

По старой памяти кровать
В былом я на двоих стелила.
Про боль я стала забывать,
Дождем уже все слезы смыло.

Ну что же, мне не повезло
Понять простое слово «было»,
И мокрой осени назло
Стол на двоих опять накрыла.

Лариса Германовна Гордеева, Саратов

И СЕРДЦЕ СЛЫШНО ТАК СТУЧИТ...

Блеснула молния в ночи,
Устроил ветер листьям трепку,
Дрова потрескивают в топке,
И сердце слышно, как стучит.
Ну что ж ты, словно
надорвалось,
Стучишь так жалобно во мне?
Я думать о других старалась —
Ты оставалось в стороне.
Нехорошо обиды скапливать.
Вот скоро солнышко взойдет...
И проспиртованные капли
Я пью за здравие твое.

Наталья Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Свадьба после насилия

В КЫРГЫЗСТАНЕ СРАЗУ ПОСЛЕ ВЫПУСКНЫХ ШКОЛЬНЫХ БАЛОВ НАЧИНАЕТСЯ НАСТОЯЩАЯ ЛОВЛЯ НЕВЕСТ. ДЕВУШЕК КРАДУТ, НАСИЛУЮТ, А ПОТОМ БЕРУТ В ЖЕНЫ.

Нынешний год в Кыргызстане объявили годом борьбы с кражей невест. Но их все равно крадут. Традиция? Оказывается, нет. Тут другое. Похищают потому, что нет денег на калым, а жениться надо: позор, если к 30 годам ты не обзавелся семьей. Кстати, за кражу скота в Кыргызстане можно получить до 11 лет, а за похищение девушки — от силы 3 года тюремного заключения.

Как только девушке исполняется 16-17 лет, ее похищение становится реальным, и родители боятся отпускать ее одну. Рядом должен быть брат, бабушка, кто-то из старших. Те, кто учится в вузах, специально носят платки или фальшивые обручальные кольца, чтобы обмануть возможных похитителей. Пик похищений приходится на июнь-июль. Вчерашние школьницы в качестве невест в Кыргызстане ценятся особенно высоко: не имеют высшего или специального образования, не вкусили городских соблазнов и студенческой жизни, а значит, покорные, неуверенные в себе, забитые и ведомые. Идеальные жены! Кража девушек большого шума в прессе и на телевидении не вызывает. Безучастны и органы правопорядка — ни от родителей, ни от самих потерпевших заявлений в милицию не поступает. И удивляться не стоит: около 50% браков в Кыргызстане совершается после похищения невест. Чаще всего сами родители уговаривают дочерей остаться в доме жениха, и очень немногие своих девочек забирают.

Любовь без уважения высоко не поднимается. Это ангел с одним крылом.

Нынешние девушки после похищения еще как-то могут сопротивляться нежеланному браку, надеясь, что их поймут родители и соседи. А после изнасилования шансов уже не остается. Это позор на 7 колен вперед, без всяких отговорок и оправданий. Некоторые кончают жизнь самоубийством. Самый мирный путь — выйти замуж за насильника.

После похищения и изнасилования некоторые женщины переживают такой психологический стресс, что не могут забеременеть. Тогда мужья начинают их упрекать: не можешь родить ребенка, что ты за женщина! Обследования показывают, что она совершенно здорова, способна зачать и родить. Но не от своего мужа, который когда-то над ней надругался. Требуется длительная работа специалистов, чтобы наладить половую жизнь таких супругов. Некоторые женщины панически боятся интимных отношений — каждый половой акт с супругом воспринимают как насилие.

■ ТОЛЬКО ЗА ОДНИ СУТКИ В КЫРГЫЗСТАНЕ СОВЕРШАЕТСЯ КАК МИНИМУМ 32 КРАЖИ НЕВЕСТ И 18 ИЗНАСИЛОВАНИЙ.

■ ЗА МЕСЯЦ ЗДЕСЬ КРАДУТ ОКОЛО ПОЛУТОРА ТЫСЯЧ НЕВЕСТ, ЗА ГОД ОКОЛО 15-17 ТЫСЯЧ. КАЖДАЯ ВТОРАЯ ИЗ ПОХИЩЕННЫХ НИКОГДА НЕ ВИДЕЛА СВОЕГО ЖЕНИХА.

■ 7 ИЗ 10 РАЗВОДОВ ПРИХОДЯТСЯ НА СЕМЬИ, ГДЕ НЕВЕСТ УКРАЛИ.

■ ПОСЛЕ ИЗНАСИЛОВАНИЯ ВОЗВРАЩАТЬСЯ В РОДНОЙ ДОМ ДЛЯ ДЕВУШКИ — ПОЗОР НА 7 КОЛЕН ВПЕРЕД. ЕДИНСТВЕННЫЙ ВЫХОД — ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА НАСИЛЬНИКА.

Не судьба...

Все девчата парами, только я одна...

Счастливый брак — это главный подарок судьбы для женщины. Однако не всем удается найти свою половинку. В чем может быть причина неудач?

*** Проклятие.** Очень редкая причина безбрачия. Наслать настоящее проклятие на безбрачие способен лишь очень искусный колдун. Но умный маг ни при каких условиях не позволит себе пойти против Бога, ведь волей Бога каждая женщина предназначена для семьи и детей.

*** Порча, или установка на безбрачие.** Многие полагают, что установку на безбрачие (порчу) могут дать злые бабки, цыганки и прочие «пакостники». Однако опасаться надо прежде всего близких людей, которым доверяете, к мнению которых прислушиваетесь. Их слова способны «перекроить» вашу жизнь и судьбу. Если ваша сестра или мать осуждали ранние браки, то не исключено, что вы к тридцати годам не сможете выйти замуж.

*** Сглаз через похвалу.** Еще один вид установки на безбрачие. Возможно, вам нередко говорили, что вы хорошая и красивая и что выйдете замуж без проблем. А в итоге все случилось с точностью до наоборот. Поэтому от комплиментов и похвал нужно уметь защищаться.

*** Безбрачие — расплата за ошибки.** Можно с помощью приворота влюбить в себя человека, но за это можно и поплатиться. Причем расплачиваться будут не обязательно «ворожеи», а их дочери и внучки. Из-за поступка матери или бабушки они будут лишены семейного счастья.

*** Безбрачие из-за поисков идеала.** Вы капризничаете, у вас слишком высокие требования к избраннику. Один не так красив, другой не так богат, третий не так образован, четвертый не так посмотрел... В итоге мечта остается мечтой, а семьи все нет. Счастливой надо быть именно здесь и сейчас, иначе личного счастья может не случиться.

Такой случай

Обмыл отпуск

ВИКТОР ДАВНО СОБИРАЛСЯ СЪЕЗДИТЬ В ОТПУСК НА РОДИНУ, НО ВСЕ КАК-ТО НЕ ПОЛУЧАЛОСЬ: ТО ОДНО МЕШАЛО, ТО ДРУГОЕ. В ЭТОТ РАЗ ОН РЕШИЛ ТВЕРДО: СЪЕЗЖУ.

Обсудил это с женой. Та молча выслушала, а потом сказала: «Какая разница, где ты деньги пропьешь — здесь или на родине». Виктор хотел поспорить с нею, но передумал и в конце концов уговорил.

Ехать было недалеко: час автобусом, а потом 6 часов поездом, да и денег нужно было немного. Вечером Виктор собрал сумку. Утром, собираясь на работу, жена напомнила, что ему нужно успеть сделать завалинку, и поинтересовалась, сколько дней он будет на родине. Витька почесал макушку и прикинул: «Не больше 10 дней». Из ворот вышли вместе: жена на работу, а он — на автобусную остановку. Только свернул на соседнюю улицу, как увидел Николая, идущего навстречу. Остановились, поздоровались, закурили. «А ты куда это собрался? — удивился Николай. — Выбрался, с сумкой. Уж не в отпуск ли?» Виктор ответил утвердительно.

«У меня жена тоже уехала в отпуск», — сообщил сосед. «Деньги тебе хоть оставила?» — поинтересовался Виктор. «На два дня хватило, хожу к теще питаться и ребятишек туда отправил. Погуляли немного с друзьями, а теперь ни денег, ни друзей, черта с два кто опохмелит. А ты хоть свой отпуск обмыл?» Виктор отрицательно махнул головой: «Даже начинать не хочу». — «Да, совсем ты испортился, — улыбнулся Николай. — А то давай возьмем бутылочку, до автобуса время еще есть».

Виктор помолчал, раздумывая, а потом как отрезал: «Ладно, я пошел в магазин, а ты по-быстрому сообрази что-нибудь зажевать».

Обрадованный Николай побежал разогревать вчерашнюю картошку. Но в магазине водки не осталось, только банки с вином. Пришлось взять одну. Первую дозу, как обычно, выпили за отпуск, вторую — за благополучное возвращение. Виноградное вино оказалось хорошим, крепким. Приятели быстро захмелели. Пошли разговоры, тема известная: работали в одном цехе. Когда банка опустела, Виктор спохватился: «Сколько времени?» Николай посмотрел на часы и заохал: «Елки-палки, автобус уже ушел. У тебя когда поезд?» — «По-моему, вечером». — «Ну, тогда ничего страшного, — успокоил Николай. — Уедешь вторым рейсом, как раз к поезду успеешь». За второй банкой Николай пошел сам. Вернулся с двумя друзьями...

Проснулся Виктор глубокой ночью. Во рту пересохло, хотелось пить. Встал с дивана. В темноте, натыкаясь на стулья, он искал выход на улицу, но попал на кухню. Там горел свет, положив голову на стол, спал Николай. Виктор сообразил, что так и не уехал в отпуск. Ну и куда теперь спешить?!

На третий день деньги закончились и у Виктора. Николай исправно ходил на работу в дневную смену, а Виктор прибирался у него в доме, подметал пол, варил обед. На улицу и в туалет ходил только ночью, чтобы никто из соседей не видел.

Как-то Николай пришел с работы и сообщил: «Сегодня твою жену видел, поинтересовался, когда ты приедешь из отпуска». «Нашел, что спросить, — обиделся Виктор. — Ну и что она ответила?» — «Сказала, что приедешь дней через десять». Еще через неделю Виктор решил «вернуться» из отпуска. Николай стал его отговаривать: «Живи у меня, жена не скоро приедет, да и аванс пообещали выдать». Виктор категорически отказался: «Пока на улице тепло, мне надо завалинку сделать».

На другой день Виктор побрился и, подгадав время прихода рейсового автобуса, пошел домой. Жена встретила его. «Съездил нормально? Все живы и здоровы? Ермолаиха жива?» — расспрашивала жена. Виктор стал быстро соображать, что такая Ермолаиха и что с ней должно было случиться: «Да жива вроде». — «Жива? — удивилась жена. — Я там полгода назад была, и она уже при смерти была, даже всех родных вызвали. Да и пошел ей девятый десяток... А Леху взяли в армию или нет?» Беседа начинала набирать обороты: «Наверное, водку глыкал всю неделю. Завтра напишу письмо родне, расспрошу, чем ты там занимался». Виктор молча прошел мимо жены, снял со стены ключ от сарая, где лежали инструменты, и вышел на улицу, думая: может, все забудется, а пока нужно быстрее завалинку сделать. Но на будущий год обязательно съездить в отпуск на родину.

В. К. Дубра,
Чита,
Забайкальский край

Уроки жизни

Жаль, что таких Харитонов сейчас мало...

После окончания школы учился в ПТУ на тракториста. Все ребята курили не таясь. Понятно: рабочий класс, хотелось быть похожими на взрослых. Прямо скажу: мне не очень-то нравилось это занятие. Поначалу и кашель мучил, и голова кружилась, но хотелось быть как все. Только один парень из нашей группы не курил. Звали его Харитон Музаев, он был из Южной Осетии. Добродушный, рослый, в трактор не помещался — вечно ему рычаги мешали, ноги за педали цеплялись. Два двадцать — так мы его дразнили. На все предложения закурить Харитон отвечал просто: «Будешь курить — будешь болеть, слабый станешь. Кому слабый нужен?! В нашем роду никто не курит...» И я курить не стал. Спустя годы мы встретились с Харитоном. Он стал еще больше. Как сгреб меня в охапку — чуть кости не поломал. Жаль, что таких Харитонов сейчас мало. С кого брать пример молодежи? Не знает она того, что хорошо знал неграмотный отец Харитона. У меня есть снимки, где запечатлены легкие здорового человека и легкие курильщика. Впечатляет! Показываю ученикам, разъясняю. Надеюсь, что капля, как говорится, и камень точит.

А. М. Прокопов,
ветеран педагогического труда,
Моздок, РСО-Алания

Мне уже за 80, но могу пробежать 2 км и не охнуть!

Парадокс состоит в том, что я родился слабым ребенком, в бедной крестьянской семье, и мне удалось дожить до этого возраста. Более того, рассчитываю еще пожить десяток-другой лет. Я мог умереть от недоедания, тяжелого воспаления легких (переболел в детстве), сыпного тифа, который пришел по России. Но нет! А с 10 лет, когда не стало отца, взвалил на себя всю мужскую работу в крестьянском хозяйстве. Оказалось, что это только закалило мой хилый организм и укрепило силу воли. Сейчас могу без всякой подготовки пробежать 2 км и не охнуть! И работать могу 4-6 часов подряд без перерыва. Напомню: мне за 80 лет. Смотрю на своих сверстников в городе — от их внешнего вида и походки хочется плакать. Мне их искренне жаль! Может, сами виноваты? Не дорожим тем, что дает нам Господь Бог! Желаю всем читателям «Айболита» здоровья и счастья!

Без подписи,
Ставрополь

Обсудим?

Но почему свекровь не сказала до свадьбы, что её сын — эпилептик? И он промолчал...

Живем с мужем полтора года, есть ребенок. А на днях мой мир рухнул.

Проснулась я оттого, что муж очень сильно меня сжал в объятиях и начал странно дергаться. Мне удалось вырваться, смотрю, а у него приступ эпилепсии. (У одноклассника мама была больна этой болезнью, так что знаю, как это выглядит.) Хотя сначала я подумала, что муж начал задыхаться от нехватки воздуха, ведь он постоянно храпит. Пыталась помочь, а он укусил. Хорошо, что пальцы я успела вынуть, мог бы и откусить. Как я испугалась! Вместо скорой помощи в полицию позвонила. Пока приехала «скорая», приступ прошел. Оказалось, после черепно-мозговой травмы эпилептические приступы у мужа случались и до нашей свадьбы. Но почему я об этом узнала последней? Почему свекровь мне ни слова не сказала? Почему он сам промолчал? В общем, сплошные вопросы. Как теперь жить? Разводиться или смириться? А если меня рядом не будет и он дочку напугает? В голове каша. При этом он как муж неплохой — мало пьет, руки не распускает, скандалы у нас редкость, зарабатывает неплохо, не гуляет.

Татьяна Скворцова,
Астрахань

■ НА РАБОТЕ ПРОСЯТ ОСТАВЛЯТЬ НЕРВЫ ДОМА. ДОМА ПРОСЯТ ОСТАВЛЯТЬ НЕРВЫ НА РАБОТЕ. БЛИН, КУДА ДЕТЬ НЕРВЫ?

■ СТАРОСТЬ — ЭТО КОГДА НЕЗНАКОМЫХ НАЗВАНИЙ В АПТЕКЕ СТАНОВИТСЯ МЕНЬШЕ.

Кошмарики

Казаки спустили с хулигана штаны и...

Группа подвыпивших казаков возвращалась из Москвы домой поездом.

На замечание проводницы двое казаков обругали ее, схватили женщину за грудки. Конфликт удалось погасить, но история стала известна в станице. Срочно был созван казачий круг. Один из хулиганов извинился перед женщиной, но второй просить прощения наотрез отказался. Публичная расправа последовала незамедлительно: казаки спустили с него штаны и выпороли нагайкой. После 11-го удара мужик не выдержал и попросил прощения. Теперь все бурно обсуждают этот случай на Кубани. Дело в том, что публичную порку среди казаков не практикуют почти 20 лет, а взрослых женатых казаков пороть вообще не принято.

Крик души

Сын сказал, что я слишком долго живу и мешаю ему...

Мы с женой растили и воспитывали двух сыновей. Старший погиб: сбила машина, а второй сын был прописан в нашей квартире. Жизнь у него сразу не сложилась: с первой женой развелся, женился во второй раз. Жил у супруги. После смерти моей жены я остался один. Сын обещал помогать, ухаживать за мной, и я приватизировал квартиру на его имя. Только потом узнал, что исправить свой необдуманный поступок уже не смогу, так как не являюсь хозяином квартиры. Очень сильно переживал. Думаю, что это вызвало обострение возрастных болезней, а потом обнаружили онкологию. Сделали операцию. Это отразилось на сердце, поставили кардиостимулятор. Все это время сын почти не общался со мной. Сказал по телефону, что подарил квартиру своей второй жене и женился в третий раз. Теперь я живу в коммунальной квартире. Сын заявил, что мы теперь живем при капитализме и надо успевать хватать как можно больше, а я, его отец, слишком долго живу на этом свете и мешаю ему...

И. Б. Попов, Санкт-Петербург

Провизор помогла, а не врач скорой...

Хочу рассказать о вопиющем случае, который произошел с моим сыном в г. Небуг, о жестокости и ненависти (я по-другому не могу это назвать) врачей. Нынешним летом мой сын вместе с женой и дочкой решили на несколько дней съездить на море. И там его укусил клещ. Обратился в скорую помощь. Врач скорой сказала, что они этим не занимаются, и выписала. Невестка начала сама вытаскивать клеща и разорвала его пополам. Хоботок остался в теле. Пошли в аптеку, и провизор больше помогла, чем врач скорой. Дай ей Бог здоровья! А этой «врачихе» желаю, чтобы она пережила все, что пережила я. Только молю Бога, чтобы все было у сына благополучно.

А. С. Голицина,
Батайск,
Ростовская обл.

Парадоксы жизни

■ ЕСЛИ У МУЖЧИНЫ РОДИЛСЯ СЫН, ТО ОН СТАНОВИТСЯ ОТЦОМ, А ЕСЛИ РОДИЛАСЬ ДОЧКА — ОН СТАНОВИТСЯ ПАПУЛЕЙ.

■ ВОТ ИНТЕРЕСНО: МУЖСКИЕ ТРУСИКИ 40-ГО РАЗМЕРА — ВСЕ РАВНО ТРУСЫ, А ЖЕНСКИЕ ТРУСИЩА 60-ГО РАЗМЕРА — ВСЕ РАВНО ТРУСИКИ.

Всё успею!

Хотите, чтобы дом сиял чистотой? Не тратьте на уборку больше 15 минут в день.

* Пока в вашем доме слишком много лишних вещей, даже не надейтесь навести в нем безупречный порядок. Поэтому раз в месяц берите в руки пакет для мусора и пройдитесь по квартире, собирая исписанные ручки, просроченные лекарства, засохшие цветы, треснувшую чашку и тому подобные «сокровища». Вы удивитесь, сколько в доме хлама. Выбрасывайте все банки, пузырьки и флакончики.

* По такому же принципу наведите порядок в кухонных запасах: никаких новых закупок, пока не истратите кулечки и мешочки с десятком макарон и горсточкой крупы. Сухие травы и приправы, которые лежат в шкафу давно, тоже выбрасывайте: у них уже не осталось ни запаха, ни вкуса.

* Неизменными должны остаться только самые важные дела. Нужно каждый день сразу же заправить постель, одеться, привести в порядок лицо и прическу и отмыть до блеска раковину на кухне.

* Еще один обязательный ритуал — вечерний. Ужин приготовлен, посуда помыта, список дел на завтра составлен. А теперь ваше личное время: примите ванну, нанесите питательную маску на лицо, сделайте маникюр или просто поваляйтесь на диване с книжкой.

* В течение недели убирайтесь только в одной зоне. То есть, если наводите порядок в прихожей, временно забудьте про спальню. Уложитесь ровно в 15 минут. Не надейтесь на свое чувство времени. Не успели — закончите завтра. Или послезавтра. Но не рассчитывайте на выходные.

* В субботу и воскресенье убираться в доме категорически запрещается. Эти дни посвятите себе, любимой. Лучше заранее составить расписание.

Боитесь, что с таким подходом ваш дом превратится в свинарник с отдельными островками чистоты и порядка? Напрасно.

* Один раз в неделю обязательна еженедельная часовая уборка. Пройдитесь по квартире с пылесосом, вытрите пыль, вымойте полы в ванной и кухне. Протрите зеркала и двери, вынесите мусор и поменяйте постельное белье. Красота!

* Всегда держите раковину чистой и сияющей.

* Одевайтесь красиво каждое утро, даже если этого не хочется.

* Всегда сразу убирайте вещи на свои места.

* Не пытайтесь делать два дела одновременно.

* Не планируйте больше, чем сможете убрать за час.

* Каждый день делайте что-нибудь для себя.

* Убирайтесь быстро. На свете есть более приятные дела.

* Улыбайтесь и балуйте себя! Вы это заслужили!

Врачи делятся на три категории: врач от бога, врач «ну, с богом!» и врач «не дай бог!».

Понял, да?!

Довыделывался

Ехали мы как-то с мужем с дачи на электричке. Напротив нас сидел такой круто-о-ой дяденька, ужас просто! И костюмчик у него чистенький, и портфельчик кожаный, и перстенек золотой, и очечки дымчатые. И то он носом повертит, то с сиденья рядом кого-нибудь сгонит (пачкают его, видите ли), то презрительно всех взглядом обведет. В общем, всем своим видом показывает, что на электричках одни неудачники ездят, а он — так, случайно зашел... Но вот он устал выделываться, задремал. Вагон с облегчением вздохнул. Едут, все своими делами занимаются. Тут станция... И этот крендель как подскочит: «А? Что? Где?» Народ на него — ноль внимания. Мужик зло всех взглядом обвел, встал и в окно высунулся. А по платформе пацан чешет — руки в брюки, в зубах сигарета. «Крутой» ему через окно:

— Слышь, ты, это какая станция?

А пацан так глянул на него и, не останавливаясь, снял с «крутого» очки, надел на себя и уже через плечо ответил:

— Люберцы, дяденька.

Электричка тронулась, «крутой» в стуноре, народ в экстазе.

Юлия Н., Москва

Из школьных сочинений

Мне очень понравилась героиня фильма «Война и мир», особенно когда танцевала на балу со Штирлицем.

Отношения Ленского и Ольги Лариной сразу зашли за дерево.

Около дома растут трава, цветы, березы и сараи.

В своей картине «Зима» художник воспевает красоту русского лета.

В библиотеку вошли двое: мальчик и девочка; они были братьями.

Мы не забудем тебя, наш любимый Тарас Бульба, за твое мужественное геройство.

А на груди у него была белая мошонка.

Оля съела бублик вместе с собакой, которая бежала впереди.

Сила воли измеряется у женщины в килограммах, у мужчины — в литрах.

Вот такие прикольные намордники для собак выпустила японская компания по производству товаров для домашних животных. Называются они «Кря-кря» и сделаны из мягкого силикона по специальной технологии, чтобы «понравилось и людям, и животным».

РАССКАЗИК

Жена заходит в комнату, там муж в компьютерные игры играет. Говорит ему: «Отдай мне долг! Срочно!» Муж, лениво: «Какой еще долг?» — «Супружеский». — «Мусорное ведро, что ли, вынести?»

Сти-шутки

Буква «Р»

**Букву «р» оберегайте!
Ею не пренебрегайте!
Что такое буква «р»?
Вот примеры, например!
«Р» убрали из «зарплаты» —
И нас одни «заплаты»...
Светло-радостное «рад»
Превратилось просто в «ад»,
А могучее «ур-ра-а-а!» —
В голопузое «уа-а-а-а!».
«Трюки» — в «тюки»,
«Крошка» — в «кошку»,
Грозный «р-р-р-рык» —
В пугливый «ик»...
«Рубль» — в «убыль»,
«Тропы» — в «топы» —
«Р» меняет слово вмиг!

Вот, как видите, друзья,
Нам без «р» никак нельзя!
Наш могучий «русский»
Будет просто «узким»!**

Елена Егорова

Спрашивали? Отвечаем

— Зачем созданы природой маленькие сильные женщины?
— Чтобы терроризировать больших и слабых мужчин.

***

— Что значит «жизнь удалась»?
— Это когда вы держите в банке не деньги, а черную икру.

***

— Что такое абсурд?
— Это когда гаишник останавливает «Запорожец», а из него вылазит роскошная длинноногая блондинка.

***

— Как это называется, когда ненавидишь женщину, которую любишь?
— Жена.

***

— Каким должен быть погреб, чтобы вино в нем хорошо дозрело?
— Крепко запертым.

***

— Что такое водка?
— Это жидкость, которая начинает пороть чушь, как только перемещается из бутылки в человеческий организм!

РАССКАЗИК

Мужик приходит в компанию, которая делает кошачий корм, и спрашивает: «Скажите, а нельзя кошачий корм как-то поскромнее называть? Меня, например, угнетает тот факт, что моя кошка Мурка ест рагу из кролика, а я — пустые макароны...»

Ничто так не экономит семейный бюджет, как паранджа.

Шубу гони!

НЕСКОЛЬКО ЗАБЛУЖДЕНИЙ О ЖЕНЩИНАХ.

Женщина сама не знает, чего хочет. Это заблуждение. Женщина отлично знает, чего хочет, она вчера это видела в магазине.

Для женщины главное в жизни — семейный очаг. Это не совсем так. Без семейного очага женщина худо-бедно, но может жить годами. Без новых сапог может обходиться месяцами, а вот без кислорода — не дольше минуты. Так что главное в жизни женщины — это кислород.

Если женщина пошла «налево», значит, ей дома чего-то не хватает. Неверно! Дома всегда всего полно. В частности, полная мойка. И вообще полно дел.

После секса нужно сразу жениться на женщине. Это серьезная ошибка. После секса надо сразу курить.

Женщина может простить измену за шубу. Все наоборот. Шуба будет как раз напоминать ей о вашей измене до тех пор, пока не появится новая шуба.

Женщины не нанимались мыть посуду и готовить на всю шоблу. Это не совсем верно. Они, конечно, не нанимались это все делать. Но будут.

Любая женщина проведет с тобой ночь за кольцо с бриллиантом в тысячу карат. На самом деле это не так. Черта с два ты кому-нибудь отдашь такое кольцо, верно?

Женщины — хрупкие и нежные создания. Бред. В Сингапуре женщина выпала с балкона двадцать восьмого этажа и осталась целехонька. В Нарьян-Маре одна женщина села на колени мужчине и сломала ему ноги. Или вот еще: в Красноярске женщина избила и вышвырнула из дома водителя КрАЗа.

У женщин короткая память. Неправда. Не может человек с короткой памятью помнить день свадьбы, день, когда вы познакомились, когда впервые поцеловались, помнить, когда и что вы ей наобещали, в каком состоянии вы приперлись месяц назад, какую гадость сказали ее маме на юбилее тестя, помнить, что вы уже третий раз за год отмечаете на работе день рождения шефа и что среди ваших сослуживцев нет никакой Светланы!

Мыслишки

- Вот что действительно хорошо в россиянах: скажи им, что до конца света осталось 102 дня, — ждут, как новую игрушку.
- У всех свои проблемы. У женщин при полном шкафе — нечего надеть. У мужчин при полном холодильнике — нечего поесть!
- Хорошо мужики устроились: деревья растут сами, сыновей рожают жены, дома строят таджики.
- Спроси у человека, что такое счастье, и ты узнаешь, чего ему больше всего не хватает.

Сказочки

Жили-были Старик со Старухой у самого синего моря. Богато жили. Старик неводом ловил рыбу, а Старуха сдавала ее в ювелирный магазин. Рыбку-то Старик ловил только золотую. Он место знал.

●●●

Жили-были Дед, Бабка, Внучка, Жучка, Кошка и Мышка. Ну и соседи рядом жили. Посадил Сосед картошку, а она не выросла. Кто ж картошку на асфальте сажает?! Посадила Соседка морковку, а она сгнила. Кто ж морковку в воде выращивает?! Это ж тебе не рис. Посадил Дед репку. Выросла репка большая-пребольшая. Дед место знал: в чернозем посадил.

●●●

Жили-были Дед да Баба. И была у них курочка Ряба. Однажды снесла курочка яичко. Да не золотое, а простое. И на другой день снесла такое же. И на третий, и на все остальные. Взял Дед курочку Рябу из этого гнезда и в другое пересадил. И уже к вечеру курочка снесла яичко не простое, а золотое. Дед место знал: он Рябу посадил возле палатки, где куры гриль продавались. Пусть видит, что ждет курицу, если ей лень постараться и снести яичко не простое, а золотое.

Леонид Французов

Желающим заниматься в секции восточных единоборств иметь при себе бутылочку настоя женьшеня и нунчаки, в секции русских единоборств — бутыль самогона и оглоблю.

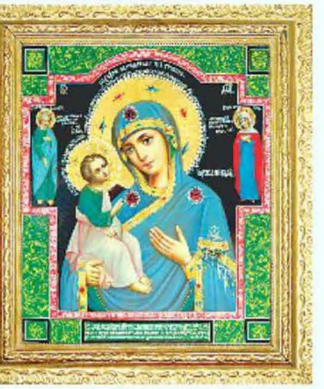
ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 20

			А	Б	Д	У	Л	О	В		С	Е	К	С	О	Л	О	Г				
				Р	Ы	Б	Л		А	В	Ч	Т										
			Р	О	Д	Ы		О	Л	Я	П	К	А		К	Т						
				В	Л	А	Д	А		Ф	С	В	И	Т	О	К						
О	К		Д	И	Ч	Ь		О	Т	Ш	И	Б	Ь		Р	И	Н	И				
Б	О	Р	Д	О	Е		Е			П	Р	И	Б	А	М	Б	А	С				
О	О	К	Р		М	А	Ч	О		А	Г	А	Р	Д	А							
Л	А	У	Р	Е	А	Т		О	Д	О	Р	А	Н	Т		Н	Л					
Т		А	Р	Ф	А		Н	А	Р	Ы	К		П	А	К	Е	Т					
У	Е	З	Д		Т		Р	О	М	Б		Л	И	Г	А	Т	У	Р	А			
С		Н	И	Щ	А	Ж			С	А	Н	И		Т	Д	Л	Р					
	Б	Л	О	К	Н	О	Т						П	О	С	У	Д	И	Н	А		
К	А	Е	М										И		А	Б	А	К	А	Н		
О		Д	Е	Т	С	О	М						Д	О	Н		Н	Л				
Р	О	У		У	Д	А							С		Н	А	К	И	Д			
Р		Ш	И	Ф	Р		Н	Е	Д	Р	А		К		Я	Р	М	О				
У		К		Л	О	Р	Д		Е	М	А	Р	Ш		Е		С					
П	Р	И	П	Е	В		Р			К	О	З	Л	Ы		А	З	И	Я			
Ц			Г	А	Б	И	Т	У	С		Д		Б	А	Р		З					
И	З	Л	О	М		Ю	Л	А		Л	А	Т	Ы		Т	О	Г	О				
О		А		А		С		Б	О	У	И			Т		Е	К	И	Н			
Н	Е	В	А		С	Т	О	Л		Г	Р	У	Ш	А		К	А	Б	О			
Е		А	Р	Г	О		Б	Е	Р	Р	И		К		Ш							
Р	И	Н	Г		С	Б	Ы	Т		О	К	Р	У	Г	А							
		Д	У	Л	О		С	К	А	З		И	Р	А	Н							
		П	А	С		К	И	К	А		А	Д	Д	А	М	С						

Бог в помощь

Икона Пресвятой Богородицы «Иерусалимская»

ПЕРЕД ЭТОЙ ИКОНОЙ МОЛЯТСЯ О СЕМЕЙНОМ БЛАГОПОЛУЧИИ, ЗДОРОВЬЕ, ЗАЧАТИИ ДЕТЕЙ.



МОЛИТВА

Пресвятая Госпоже, Владычице Богородице, упование всех уповающих на Тя, Заступнице печальных, прибежище отчаянных, вдов и сирот Питательнице! Услыши и помилуй ны, грешныя и недостойныя рабы Своя, со умилением ко пречистому Твоему образу припадающия: умоли, Милосердая Владычице, Сына Твоего и Господа нашего Иисуса Христа, да отвратит от нас праведный гнев Свой, да простит грехи и беззакония наша, яко да сподобимся благостию Его скончати житие наше в покаянии и получити милость Его со всеми избранными Его, яко благословенна и препрославлена еси во веки веков. Аминь.

Такая история

Хлеб под розы

КТО-ТО, ВОЗМОЖНО, ПОСМЕЕТСЯ НАДО МНОЙ И СКАЖЕТ, ЧТО Я ГЛУПАЯ, А КТО-ТО, МОЖЕТ, И ПРИЗАДУМАЕТСЯ. УЧИТЬСЯ НАДО НА ЧУЖИХ ОШИБКАХ...

Утром я никогда не иду на работу, не позавтракав. На завтрак не ем бутербродов, а готовлю себе каши, обязательно с зеленью. У нас своя теплица, так что зелень круглый год. На обед всегда суп, опять же с зеленью, и фрукты. Ужинаю не позже 18.00. На ужин позволяю себе второе, но в очень малом количестве, и кефир. Питаясь таким образом, сохранила в идеальном состоянии желудочно-кишечный тракт. Ежегодно прохожу УЗИ, проверяю все внутренние органы. До 50 лет все врачи восхищались моим здоровьем.

И вот однажды прочитала (не в «Айболите») совет какой-то женщины, где она со знанием дела заявляла, что у человека печень — самый ленивый орган, ее нужно почаще ругать, чтобы она лучше работала. И стала я, глупая, каждый раз, ложась спать, поругивать печень «для профилактики». Ее ли ругать надо?! Я даже не задумывалась о том, какую трудную работу в нашем организме выполняет печень: принимает участие в обмене веществ, выводит из организма токсины и шлаки, накапливает питательные вещества, расщепляет жиры. Да печени надо постоянно петь хвалебные оды! В общем, через месяц забарахлила моя печень — стала я ощущать тяжесть в правом подреберье, боли отдавали в правую лопатку, а со временем появились и опоясывающие боли. Вот я и призываю читателей: применяя к себе тот или иной совет, подумайте, чем для вас это может закончиться.

При головной боли надо по часовой стрелке проводить по голове освященным красным яйцом, и оно втянет в себя боль.

Но мой плачевный опыт на этом не закончился. В каждом доме всегда остается много черствых кусочков хлеба. Я их всегда собирала, сушила и отдавала соседу, у которого водилась всякая живность. И вот прочитала, что оставшиеся от обеда кусочки хлеба надо закапывать в землю под деревья, кустарники и цветы — это, мол, прекрасное удобрение. Стала я закапывать хлеб под розы, малину, смородину. И вдруг ни с того ни с сего мужа на работе сократили, а он проработал там 27 лет, считался очень опытным специалистом, получал хорошую зарплату, позволяющую жить безбедно. До пенсии ему оставалось всего три года — и вдруг... Из-за преклонного возраста муж никуда не может устроиться на работу, впал в глубокую депрессию. А у меня стало резко падать зрение. Пошла к окулисту — он обнаружил катаракту и глаукому сразу на обоих глазах. Врач посоветовал уйти с работы. Вот уже год как на пенсии, мне легче, а вот мужу сейчас очень тяжело. В общем, из очень обеспеченной и успешной семьи мы сейчас стремительно скатываемся в бездну нищеты. Видимо, наш Господь прогневался на нас за то, что хлеб зарывали в землю, и решил оставить вообще без хлеба. Кто-то, возможно, посмеется надо мной и скажет, что я глупая, а кто-то, может, и призадумается. Учиться надо на чужих ошибках...

Мария Александровна Колоскова, Астрахань

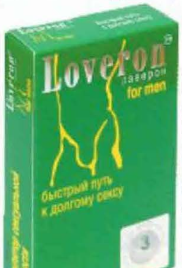
Приметы

- НЕ ПРОТИРАЙТЕ СТОЛ БУМАГОЙ — БУДЕТЕ ЧАСТО ССОРИТЬСЯ И СКАНДАЛИТЬ.
- НЕ СМЕТАЙТЕ КРОШКИ ЛАДОНЬЮ — ЭТО К НЕУДАЧАМ.
- ЕСЛИ ЛЕЖАЩИЕ НА СТОЛЕ ДВА НОЖА СЛУЧАЙНО ПЕРЕКРЕСТИЛИСЬ ЛЕЗВИЯМИ — БУДЕТ МУЖСКАЯ ССОРА ИЛИ ДАЖЕ ДРАКА.
- НЕ СТОИТ ДЕРЖАТЬ НА СТОЛЕ ПУСТУЮ ПОСУДУ — ЗАМУЧАЕТ БЕДНОСТЬ.
- СТУЧАТЬ ЛЮБЫМ СТОЛОВЫМ ПРИБОРОМ ПО ПОВЕРХНОСТИ СТОЛА ОЗНАЧАЕТ ПРИТЯГИВАТЬ ССОРУ.
- НЕПРИЯТНОСТИ ПРОВОЦИРУЕТ И ЛЮБАЯ ИГРА ЗА ОБЕДЕННЫМ СТОЛОМ — БУДЬ ТО КАРТЫ ИЛИ ЛОТО.

LOVERON FOR MEN®

«ЛАВЕРОН ДЛЯ МУЖЧИН» (500 МГ) – БЫСТРЫЙ ПУТЬ К ДОЛГОМУ СЕКСУ

Считается, что способность сохранять мужскую силу до преклонного возраста передается на генетическом уровне. Но если верить статистике, гены все больше подводят человечество: по данным ВОЗ, 40% мужчин, не достигших еще и 40 лет, страдают от проблем с потенцией.



Ухудшающаяся экология, стрессы, а также прогрессирующие сердечно-сосудистые, неврологические, эндокринные заболевания – всех причин, влияющих на этот процесс, и не перечислить. Что может противопоставить этому современная медицина? Есть ли средства, способные вернуть сильному полу заложенный в него природой потенциал, такие, чтобы действовали быстро, эффективно и не имели побочных эффектов, то есть были максимально безопасными? Существует множество лекарственных трав, издавна применяющихся целителями разных стран для мужчин. Природа сама подсказывает выход из положения. К таким травам относятся цистанхе солончаковая, дереза китайская, астрагал приподнимающийся, баросма березовая и другие.

В состав таблеток «Лаверон для мужчин» (500 мг) входят лекарственные травы, способствующие улучшению потенции. Препарат не оказывает побочного действия на сердечно-сосудистую систему и зрение. Совместим с алкоголем.

Действие «Лаверон для мужчин» (500 мг) начинается через 40-60 минут после приема и сохраняется на протяжении 6-8 часов. Выпускается в таблетках, по 1 и 3 таблетки в упаковке.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

СВОБОДНЫЙ ОТПУСК. АПТЕЧНЫЕ СПРАВОЧНЫЕ:

Справочная по Москве: 8 (985) 643-39-19, 8 (495)644-48-78.
Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный) www.lideron.ru

Барнаул (3852)52-72-66, Воронеж (473)253-23-08, Астрахань (8512)39-80-71, Красноярск (391)227-11-77, Краснодар (861)265-06-06, Москва (495)644-48-78, Новосибирск (383)201-13-13, Пенза (8412)54-51-62, Тверь (4822)43-07-77, Ростов-на-Дону (863)271-22-44, Саратов (8452)51-32-40, Ставрополь (8652)72-55-00, Казань (843)561 07 70, Чебоксары (8352)57 45 03, Волгоград (8442)24 14 03, Екатеринбург (343)214 46 46, Йошкар-Ола (8362)41 28 71, Воронеж (4732)34-96-47, Ижевск (3412)21-56-54.

Не является лекарством БАД СГР №77.99.23.3.У.721.2.10 от 11.02.2010. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

LOVERON FOR MEN
ЛАВЕРОН ДЛЯ МУЖЧИН (500 МГ)

Стимулятор сексуальной активности!

При заказе 2 упаковок Loveron №3 духи с феромонами В ПОДАРОК*

ВНИМАНИЕ! Спецпредложение для читателей «Айболита»

* Акция действует до 01.12.2012.

123317, Москва, а/я 8, для Махцева К. Х.

Я ЗАКАЗЫВАЮ:
упаковка Лаверон №1 (1 табл.)……шт.
упаковка Лаверон №3 (3 табл.)……шт.

Рекомендованная цена:
Лаверон №1 (1 табл.) – 455 рублей;
Лаверон №3 (3 табл.) – 1205 рублей.

Отрезать по линии.

КардиоАктив поможет Вашему сердцу справиться с активным ритмом современной жизни

Ежегодно от сердечно-сосудистых заболеваний в России умирает около полумиллиона человек — больше, чем от алкоголя, несчастных случаев и онкологических заболеваний вместе взятых! И если когда-то считалось, что беспокоиться о здоровье сердца можно только после 50, то сегодня все больше людей **хватаются за сердце уже в 40 и даже в 35лет!**

Ритм современной жизни диктует свои правила и не дает расслабиться ни на минуту. Нужно везде успеть, многого добиться. А есть ли у Вас время, чтобы правильно питаться, отдыхать, да и элементарно высыпаться? И как при этом чувствует себя Ваше сердце, работающее на пике своих возможностей?

Чтобы не попасть в молодеющую «сердечную» статистику, помогите своему сердцу работать правильно. Принимайте **КардиоАктив от Эвалар!** В нем высокая дозировка **экстракта цветков и плодов боярышника**, который усиливает кровообращение в сосудах сердца, благотворно влияет на сердечный ритм. В КардиоАктиве действие боярышника впервые[1] усилено **«витаминами для сердца» — калием и магнием.** Они питают и **укрепляют сердце**, делая его более **сильным и выносливым.**

С КардиоАктивом Вы будете поддерживать свое уставшее сердце всего **за 14 рублей[2] в день!**

Принимайте КардиоАктив и Вы отсрочите тот день, когда поход к кардиологу станет неизбежным! **КардиоАктив** — недорогое, усиленное питание для сердца, которое помогает ему справляться с сумасшедшим ритмом современной жизни, **уберегая Вас от молодеющей «сердечной» статистики!**

Средняя цена одной упаковки КардиоАктива в аптеке — 120 рублей.

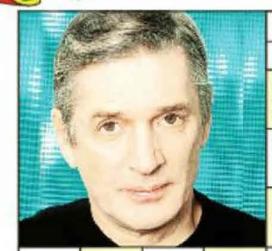
Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] Впервые в данной группе препаратов боярышника [2] Средняя стоимость рекомендуемой суточной дозы
Действие подтверждено сертификатом соответствия СДС «Марка года» №МГ RU.001.Н0983 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависимые от рациона питания (не лечебного действия)
СоГР № RU.77.99.13.003.Е.000229.01.11БАД. Не является лекарством. Реклама

Дайте лупу мне к зарплате!



Старт новой жизни
Дуги, украсившие лицо
Пополнение наоборот
Основной компонент припоя
Врач, знающий все «про это»
Валюта Рижского взморья
Синий камень верности
Напиток в жбане
Помощники для слабых глаз
Водяной воробей
Кровный противник
Река Вечного города
Рабочий с пирса
Огненная река из вулкана
Рыцарское отличие петуха
Детский писатель-анималист
Лентяй в расцвете сил
Рассеавстралиец
Место для избы нелюдима
Рулон у глашатая в руках
Охотничий трофей к столу
Итоговая линия
Звук из одного динамика
Брайан — певец из Канады
Густой болгарский суп
Вино — гордость Франции
Информатор на стене
Кабульская порода борзых
Амплуа Бандераса
Аксессуар для китча
Щиток на рукоятке шпаги
Ароматизатор воздуха
Конкурсный победитель
Огромная многострунка
Спальный гарнитур камеры
Жир на научный лад
Парнишка-маломерок
Мебель для белья
Нить для штопки сосудика
Кусок губернии
Скакун Насредина
Знак на капоте «Рено»
Зимний транспорт
Воровatый чиновник
Записная книжка
Первая детская игра
Надежда — ординарец Кутузова
Агрессивная обезьяна
Он снял «Конька-Горбунка»
Прикот для сирот
Хладнокровие краба
Азбука тайнописи
Закидон на рыбину
Повторюшка из песни
Аристократ с улиц Лондона
Изваяние до пояса
Крутой поворот судьбы
Горный цветок
Внешний облик человека
Река для «Авроры»
Старый пес Одиссея
Корабль в поисках руна
Арена славы Тайсона

СКАНВОРД-КЕЙВОРД

УЗНАВ, КАКАЯ БУКВА СКРЫВАЕТСЯ ПОД ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЦИФРОЙ, ОТГАДАЙТЕ ВТОРУЮ ЧАСТЬ СКАНВОРДА.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

ВИКТОРИНА «ЛОВИСЬ, РЫБКА» ГЛАВНЫЙ ПРИЗ

1.000.000 РУБЛЕЙ!*

РАСШИФРУЙТЕ 5 НАЗВАНИЙ РЫБ И ВПИШИТЕ ОТВЕТЫ В СЕТКУ.
Если все будет сделано правильно, то получится ключевое слово.

СООБЩИТЕ ЕГО НАМ, ПОЗВОНИВ ПО УКАЗАННОМУ НИЖЕ ТЕЛЕФОНУ

Вы отгадали? Тогда, не теряя ни минуты, позвоните нам и сообщите ответ.

Вручение 1 000 000 рублей
30.11.2012 г.

ЗВОНИТЕ СЕЙЧАС ПО БЕСПЛАТНОЙ ЛИНИИ

8 800 100 00 36

или зарегистрируйте свое участие на сайте www.1000prizov.ru

Код акции: 03.7851.68.87.2

На правах рекламы.

Всем участникам – уникальное предложение от «НА ДОМ»!

*ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115) (ДАЛЕЕ – «ОРГАНИЗАТОР») С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ В СРОК С 1.05.2012 ПО 30.11.2012 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ – 1 000 000 РУБЛЕЙ. УКАЗАННАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИГРОЙ, КОНКУРСОМ, ЛОТЕРЕЕЙ ИЛИ ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДЛЯ ГРАЖДАН РФ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. ПОТЕНЦИАЛЬНЫМ УЧАСТНИКАМ АКЦИИ ПРЕДЛАГАЕТСЯ СОСТАВИТЬ КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО. ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ УЧАСТНИКИ, СООБЩИВШИЕТ СВОИ ДАННЫЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ОРГАНИЗАТОРА, ПОЛУЧАЮТ ПО УКАЗАННОМУ ИМИ АДРЕСУ КАТАЛОГ С ТОВАРНЫМ ПРЕДЛОЖЕНИЕМ ОРГАНИЗАТОРА. ПРИ УСЛОВИИ ЗАКАЗА ТОВАРА ПО ДАННОМУ КАТАЛОГУ УКАЗАННЫЕ ЛИЦА СТАНОВЯТСЯ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ВПРАВЕ В ФИНАЛЕ АКЦИИ 30.11.2012 ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ГЛАВНЫЙ ПРИЗ – 1 000 000 РУБЛЕЙ. УЧАСТИЕ В АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 26.11.2012. ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕН В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ» С УЧЕТОМ МАКСИМАЛЬНОЙ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ЗАКАЗУ. С ПОДРОБНЫМИ УСЛОВИЯМИ АКЦИИ (ИНФОРМАЦИЕЙ О ПРАВИЛАХ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, СРОКЕ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ) МОЖНО ОЗНАКОМИТЬСЯ НА САЙТЕ WWW.1000PRIZOV.RU ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ 8-800-100-00-36. НАПРАВЛЯЯ СВОИ ОТВЕТЫ ИЛИ ДЕЛАЯ ЗАКАЗ ПО КАТАЛОГУ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫ ДАЕТЕ СВОЕ СОГЛАСИЕ ОПЕРАТОРУ ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115) НА ОБРАБОТКУ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАШИХ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ, В ТОМ ЧИСЛЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛОВ ОРГАНИЗАТОРА И/ИЛИ ЕГО ПАРТНЕРОВ ПО ПОЧТЕ И СЕТЯМ ЭЛЕКТРОСВЯЗИ.

РЕКЛАМА 18+

Сам себе косметолог

СКРАБ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ

В стеклянной или керамической миске смешайте половину стакана сухой манки с 3 ст. ложками сливок и 2 ст. ложками меда (если на мед аллергия, замените его сахаром). Добавьте в массу 5-6 капель витамина А. Примите душ или ванну (важно, чтобы тело было распаренным и чистым). Массирующими движениями нанесите скраб на все тело, особое внимание уделяя локтям и коленям. Скраб смойте под душем водой — и вы удивитесь, какой нежной стала ваша кожа! Процедуру повторяйте регулярно 1-2 раза в неделю.

ОТБЕЛИВАЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Сужает расширенные поры, избавляет от черных точек, уменьшает жирный блеск. Смешайте в равных пропорциях натертые на мелкой терке корень хрена, сметану и свежевыжатый лимонный сок. Нанесите смесь тонким слоем на лицо (избегайте попадания в глаза и на ресницы) и через 15-20 минут смойте прохладной водой. Делайте маски 2-3 раза в неделю перед сном. Курс лечения — 10-15 процедур.

ДЛЯ УПРУГОСТИ ЛЮБОЙ КОЖИ

Маска с холосасом (холосас — густая, сиропообразная жидкость темно-коричневого цвета с кисло-сладким вкусом и своеобразным запахом, приготовленная на сгущенном водном экстракте плодов шиповника и сахара) сделает кожу упругой. Вначале на лицо нанесите крем в зависимости от типа кожи, затем сверху по крему — 1 ст. ложку холосаса. Маску держите 15-20 минут, затем смойте водой комнатной температуры.

БЕРЁЗОВЫЙ НАСТОЙ ОТ ВЕСНУШЕК

Залейте 3 ст. ложки сухих или 5 ст. ложек свежих измельченных березовых листьев и почек 1 стаканом кипятка, варите на небольшом огне 3-4 минуты, настаивайте 5 минут и процедите. Смочите в настое марлевую салфетку, наложите ее на лицо и держите 10-15 минут, потом снимите. Кожу не вытирайте.

НА РАСЧЁСКЕ ОСТАЁТСЯ КЛОК ВОЛОС

Известно, что в сутки у человека должно выпадать примерно 100 волосинок. Если появились проблемы, попробуйте сначала делать массаж головы, чтобы улучшилось кровообращение и в луковицу поступали питательные вещества. А также 1 раз в 2 недели можно делать массаж солью грубого помола или солью с маслами для ванн. Все просто: вымойте волосы шампунем, возьмите немного соли на пальцы и осторожно помассируйте кожу головы, затем смойте теплой водой.

Самодельные лосьоны

*** Для жирной и нормальной кожи.** Целый лимон вместе с кожурой натрите на терке, кашицу залейте 1/2 стакана водки, настаивайте 5-7 дней в темном месте, процедите и добавьте в настойку 1 ст. ложку воды и 1 чайн. ложку глицерина.

*** От пигментных пятен.** Взбейте свежее яйцо, добавьте сок одного лимона, 100 г водки и 1 чайн. ложку касторового масла. Все перемешайте и храните в стеклянной посуде в холодильнике. Ватным диском нанесите лосьон на лицо и кисти рук, держите 20-25 минут, смойте водой комнатной температуры и нанесите любой увлажняющий крем.

*** От угрей.** Для приготовления лосьона потребуется глицерин, камфорный спирт, лимон (глицерин и камфорный спирт продаются в аптеке). Смешайте 50 мл сока лимона, 5 г глицерина, 10 мл камфорного спирта и 25 мл воды. Лосьон сразу готов к применению. Протирайте им лицо один раз в день. Храните в холодильнике.

ДЕШЁВЫЕ ПОМАДЫ ПОЧТИ БЕЗОПАСНЫ

Известные французские дорогостоящие помады способны вызвать онкологические заболевания, а вот дешевые почти безопасны.

Таковы итоги исследования, проведенные немецкими исследователями. Во многих помадах эксперты обнаружили краситель желтого цвета тартразин, способный вызвать сыпь и неприятное жжение, и ядовитый анилин — он может вызывать онкологические заболевания, а также парафины, нефтепродукты и силикон.

СЕДИНА И МОРЩИНЫ — ОСОБЕННОСТИ КОЖИ

Если вы в хорошей форме, седина и мимические морщины — не более чем особенность кожи.

Ранние морщины, седые волосы и прочие признаки преждевременного старения вовсе не говорят о проблемах со здоровьем, как считалось раньше. Физиологи установили, что поводы для беспокойства есть лишь у тех, кто выглядит на 10 и более лет старше своего реального возраста. Если же вы в хорошей форме, седина и мимические морщины — не более чем особенность ваших волос или кожи.

Секреты элегантности

Никогда не смешивайте больше трёх цветов

АЛЕКСАНДР ВАСИЛЬЕВ, модельер:

* Никогда не смешивайте в своем наряде одновременно более трех цветов.

* Не открывайте одновременно грудь и ноги: выбирайте что-нибудь одно.

* Думайте не о том, что добавить к своему наряду, а что снять. Тогда вы будете выглядеть красиво и элегантно.

* Самые актуальные цвета нынешнего сезона — лиловый и оттенки фиолетового, а также черный, серый и белый.

* Если женщина хочет быть заметной, то лучший цвет для нее — красный.

* Выбирайте приталенный силуэт, книзу можно расклешенный. И обязательно непрозрачные колготки, желательно черные.

Пригодится

■ ЕСЛИ ЛИЦО СИЛЬНО ПОТЕЕТ И БЛЕСТИТ, 2-3 РАЗА В ДЕНЬ ЕГО МОЖНО ПРОТИРАТЬ ЛОМТИКОМ ЛИМОНА.

■ БЕСПОКОЯТ МЕШКИ ПОД ГЛАЗАМИ?
НЕ ПОЛЕНИТЕСЬ С ВЕЧЕРА ПОЛОЖИТЬ ВАТНЫЕ ДИСКИ В СТАКАН С ЗЕЛЕНЫМ ИЛИ ТРАВЯНЫМ ЧАЕМ. УТРОМ ОТОЖМИТЕ ИХ И ПОЛОЖИТЕ НА ВЕКИ НА НЕСКОЛЬКО МИНУТ.

■ ОТ КАПИЛЛЯРНОЙ СЕТОЧКИ НА ЛИЦЕ ПОМОЖЕТ МАСКА ИЗ СВЕЖЕГО КАРТОФЕЛЬНОГО СОКА.

■ ПРИ СУХОЙ КОЖЕ УМЫВАЙТЕСЬ ОТВАРОМ МЯТЫ ПЕРЕЧНОЙ: 1-2 СТ. ЛОЖКИ МЯТЫ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТАКАНАМИ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ, КИПЯТИТЕ НА СЛАБОМ ОГНЕ 5-10 МИНУТ, ЗАТЕМ ОСТУДИТЕ И ПРОЦЕДИТЕ ЧЕРЕЗ МАРЛЮ.

Виноград на лицо

В КОСМЕТИКЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ СОК И МЯКОТЬ ПЛОДОВ ВИНОГРАДА.

*** Лосьон для увлажнения кожи.** Мякоть плодов винограда разомните, через 2 часа отцедите сок, остаток выжмите. 400 мл сока влейте в банку, смешайте с 1-2 ст. ложками меда, добавьте 1 чайн. ложку соли, смесь снова процедите и влейте в нее 1 стакан водки. Ваткой, смоченной этим лосьоном, смажьте вымытую кожу лица, оставьте, не вытирая, на 1-2 часа. Лосьон можно хранить в холодильнике год.

*** Маска для любой кожи лица.** Полотняную салфетку или марлю, сложенную в несколько слоев, смочите виноградным соком (1-1,5 ст. ложки) и наложите на лицо на 15-20 минут. После снятия маски ополосните лицо теплой водой, высушите мягким полотенцем и нанесите питательный крем. Маска делает кожу бархатистой, свежей, предупреждает дряблость, хорошо очищает. Курс — 15-20 процедур, 2-3 раза в неделю.

*** Маска для сухой, стареющей кожи.** Смешайте в равных частях сок винограда и мед, смочите смесью марлевую салфетку и наложите на лицо на 15-20 минут.

*** Маска для морщинистой кожи.** Смешайте 1/4 стакана виноградного сока с таким же количеством сырого молока. Смочите слой ваты, наложите на лицо и шею, сверху покройте махровым полотенцем. Через 15-20 минут снимите, кожу слегка подсушите и смажьте кремом.

*** Маска для жирной кожи.** К 1 ст. ложке кашицы винограда добавьте половину желтка, немного муки или крахмала, размешайте до однородной массы. Нанесите на кожу лица на 20 минут, смойте теплой, затем холодной водой.

*** Тонизирующая маска.** 1/2 стакана очень теплой и густой молочной манной каши смешайте с 2 яичными желтками, 2 чайн. ложками меда, 2 чайн. ложками любого растительного масла, добавьте 1/2 чайн. ложки соли и 2 чайн. ложки сока сладкого винограда. Нанесите на кожу лица на 20-30 минут, затем смойте теплой водой.

На все случаи жизни — *Думай, думай*

Какая тушь подходит

ПРИ ВЫПАДЕНИИ РЕСНИЦ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЛЕЧЕБНОЙ ТУШЬЮ. ЕЕ ЕЩЕ НАЗЫВАЮТ КОНДИЦИОНЕРОМ ДЛЯ РЕСНИЦ.

*** Удлиняющая.** В ее состав входят удлиняющие компоненты (например, волокна шелка), позволяющие «нарастить» ресницы. Находка для обладательниц коротких ресниц, но если ресницы от природы длинные и тонкие, этой туши лучше избегать, чтобы не было эффекта склеенных «паучьих лапок». Не стоит пользоваться такой тушью и при ношении очков: слишком длинные ресницы будут задевать стекла.

*** Объемная.** Благодаря микрогранулам воска придает ресницам дополнительный объем, утолщая их и делая пушистыми. Подходит всем обладательницам тонких, светлых и редеющих с возрастом ресничек. Эта тушь имеет максимально густую консистенцию, поэтому чаще других образует комочки.

*** Подкручивающая.** За счет особой щеточки загибает каждую ресничку, создавая красивый завиток. Поможет подкрутить даже самые прямые и жесткие ресницы. Эту тушь можно наносить после удлиняющей или объемной, чтобы обеспечить ресницам изгиб.

*** Тушь для чувствительных глаз.** Содержит минимальное количество консервантов, парфюмерных отдушек и других раздражающих слизистую глаз компонентов. На флакончике обязательно должна содержаться пометка о том, что тушь подходит для чувствительных глаз и при ношении контактных линз. Выбирайте такую тушь и при простудных заболеваниях, когда глаза особо чувствительны.

*** Питательная тушь.** В ее состав входят полезные компоненты (протеины, кератин и т. д.), которые благотворно воздействуют на состояние ресниц и укрепляют их. Пользуйтесь такой тушью в период авитаминоза, после перенесенных заболеваний, когда ресницы нуждаются в максимально бережном отношении и защите от внешних воздействий.

*** Лечебная.** Выпускается в виде прозрачных гелей, поэтому лишена декоративных свойств. Такую тушь часто называют кондиционером для ресниц за счет содержания витаминов, кератина, касторового масла и прочих ухаживающих ингредиентов. При выпадении ресниц гель можно использовать в качестве базы под обычную тушь.

*** Водостойкая тушь.** За счет содержания смол создает на ресницах водонепроницаемую пленку. Незаменима при занятиях спортом, посещениях бассейна, отдыхе на природе, в дождливую погоду. Смывается при помощи специальных средств для снятия водостойкой косметики или, если их не окажется под рукой, оливковым маслом. В состав туши входят достаточно агрессивные компоненты, поэтому она не рекомендуется при чувствительных глазах.

Для снятия туши с ресниц можно использовать растительное масло: нанесите его на ватный диск, приложите к глазам на 1-2 минуты и затем снимите ее движениями по линии роста ресниц — от корней к кончикам.

ВЫБИРАЕМ ЦВЕТ ТУШИ

Черный цвет, безусловно, универсален, но...

Иногда можно рассмотреть и другие варианты. На светлокожих блондинках и рыжеволосых коричневая или бронзовая тушь выглядит максимально естественно. С возрастом, когда ресницы редеют и выцветают, коричневая или серая тушь подойдет больше, чем подчеркивающая каждую ресницу черная.

СКОЛЬКО ЖИВЁТ ТУШЬ?

Даже при бережном использовании офтальмологи рекомендуют менять тушь каждые 2,5-3 месяца.

За время пользования в ней скапливаются бактерии, которые могут вызвать воспалительные реакции глаз. К тому же после этого срока тушь начинает высыхать или становится слишком густой и ложится комками.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

27 лет, рост 166 см, вес 57 кг. Веселая, добрая. Мечтаю встретить одинокого, доброго, ласкового, честного парня с аллергическим заболеванием, без вредных привычек. Хочется понимания, любви и душевного тепла.

Галина Шанова, ул. Энгельса, 163, Армавир, Краснодарский край, 352905

***

35 лет, по гороскопу Лев. Спокойная, симпатичная, домашняя, хозяйственная. Рано вышла замуж, сыновьям 16 и 17 лет. Разведена, живем отдельно от родителей в своем доме. Работаю. Хочу познакомиться с добрым, высоким мужчиной, можно с инвалидностью, не любителем выпить и без судимости, можно с детьми. Возможен переезд.

М. В., д/в, ст. Кардоникская, Зеленчукский р-н, КЧР, 369154

***

Моей дочери Светлане 37 лет, средней полноты. Очень привлекательная и подвижная, детей нет. По дому все делает сама, хотя и инвалид детства II группы. Света и в огороде овощи сажает, и ухаживает за ними. Хотелось бы, чтобы встретился ей мужчина, у которого есть жилье.

Анатолий Кузьмич Стаценко, ул. Набережная Волжских зорь, 24, кв. 3, Астрахань, 414050

***

37 лет, рост 168 см, вес 60 кг. Не пью, не курю. Ушла от мужа из-за его постоянных пьянок. Сейчас не работаю. У меня свой огород — помидоры, огурцы, дыни. Сейчас не скучно — дети со мной: старшей дочери 8 лет, младшей — 4 года. Люблю животных, природу. Может, есть где-то непьющий, спокойный, заботливый, любящий детей мужчина 30-50 лет? Жду от вас письмо!

Екатерина Николаевна Сютткина, д/в, Астрахань, 414022

***

38 лет, русская, инвалид III группы (дефект кисти руки). Разведена, есть 7-летний сын. Симпатичная, добрая, без вредных привычек. Для совместной жизни познакомлюсь с порядочным мужчиной. Ленивых и пьяниц прошу не беспокоить.

Анжела Владимировна Суворова, ул. Школьная, 55, х. Восточный, Советский р-н, Ставропольский край, 357925

***

39 лет, рост 160 см, средней полноты. Живу одна в частном доме, без детей. Познакомлюсь с простым, надежным мужчиной 35-45 лет, можно с инвалидностью II-III группы.

Любовь Дмитриевна Вершкова, д/в, главпочтамт, Пятигорск, Ставропольский край, 357503

***

40 лет, средней полноты, инвалид III группы. Без вредных привычек, приятной внешности. Есть свой дом, детей нет. Познакомлюсь с простым, верным мужчиной 38-45 лет.

Ирина, д/в, п/п 0703 №574019, Пятигорск, Ставропольский край, 357560

***

43 года, рост 158 см, вес 48 кг, по гороскопу Близнецы. Воспитываю маленького ребенка. Для создания семьи познакомлюсь с русским, несудимым мужчиной, ростом не ниже 170 см, у которого есть жилье.

Ольга Васильевна Борисова, д/в, Буденновск, Ставропольский край, 356805

***

54 года, рост 170 см, по гороскопу Скорпион. Не замужем, живу одна, работаю в больнице. В последнее время стала бояться одиночества. Может, где-то затерялся мужчина, которому нужна теплая, нежная и надежная половинка? Отвечу на серьезные письма некурящим, нежадным и несудимым мужчинам 56-60 лет.

В. А. Гордеева, ул. Омельянюка, 17, с. Кочубеевское, Кочубеевский р-н, Ставропольский край, 357000

***

55 лет, рост 160 см, полненькая. Жилье есть. Познакомлюсь с мужчиной 50-55 лет, ростом не выше 170 см. Пьющих, судимых, альфонсов, нерусских прошу не беспокоить.

Татьяна Николаевна Колесникова, д/в, Волгоград, 400020

Ищу жену-маму. Надеюсь на счастье...

31 год. Есть жилье. Я очень домашний, был женат, но прожили 3 года. Дочери уже 8 лет. Женился рано — в 20 лет. Как у многих, первый блин вышел комом. Через 3 года после развода сошелся с другой женщиной. Она оказалась патологически ревнивой. Получилась не семья, а я сам по себе, она — сама по себе. Хочу прийти домой и попасть в рай, а не выяснять отношения. Хочу смотреть на свою любимую и не дышать, дружить с ее родителями, как положено в нормальной жизни. Мне 31 год, а хочется умереть от любви! Как устал от одиночества! Хочу познакомиться с порядочной, доброй, некурящей, хозяйственной женщиной 28-35 лет, не склонной к полноте, можно из сельской местности. Если есть ребенок, постараюсь стать ему добрым другом. Ищу жену-маму. Надеюсь на счастье! Отвечу на письмо с фото.

Сергей А., ул. Энтузиастов, 19, кв. 123, Волгодонск, Ростовская обл., 347382

55 лет, рост 150 см, вес 60 кг. Вдова, дети взрослые, живут отдельно. Есть свой дом с небольшим участком, рядом речка. Держу небольшое хозяйство. На душе тоскливо и холодно. Надоело одиночество, хочется внимания, поддержки, ласки и понимания. Для серьезных отношений познакомлюсь со спокойным, добрым мужчиной 50-58 лет. На переезд не согласна. Пьющих, безответственных, из мест лишения свободы прошу не писать.

Вера Николаевна Палиева, ул. Калинина, 330, с. Ивановское, Кочубеевский р-н, Ставропольский край, 357020

***

56 лет, рост 162 см, вес 61 кг. Живу в своем доме. Познакомлюсь с русским, несудимым, непьющим, добрым, нелениивым, неконфликтным мужчиной с нормальной психикой, с переездом ко мне. Дети не помеха.

Л. М. Егорова, ул. Братская, 115, Приморско-Ахтарск, Краснодарский край, 353860

***

60 лет, среднего роста и полноты. Порядочная, с нормальным характером. Потеряла свое жилье в Грозном. Для серьезных отношений ищу доброго, непьющего мужчину старше меня по возрасту.

Ольга Александровна Пчеленко, д/в, главпочтамт, Ставрополь, 355035

***

62 года. Живу одна в квартире в Кисловодске. Познакомлюсь с мужчиной 60-70 лет для общения, а потом подумаем о будущем. Альфонсов, судимых и пьяниц прошу не беспокоить.

Л. А. Писанец, ул. Жуковского, 8, кв. 81, Кисловодск, Ставропольский край, 357703

62 года, рост 168 см. Без материальных и жилищных проблем. Современная, стараюсь идти в ногу со временем. Люблю готовить, угощать, удивлять. Судимых прошу не беспокоить.

М. А. Силаева, а/я 32, Ахтубинск, Астраханская обл., 416501

***

63 года, невысокая, неполная, вдова. Добрая, домашняя, с чувством юмора. Одиночество стало невыносимым. Надеюсь встретить одинокого, жизнерадостного, умного, заботливого, неконфликтного мужчину до 70 лет.

Валентина, а/я 1398, Краснодар, 350065

***

63 года, блондинка. Жизнерадостная, обаятельная, стройная. Бодра, энергична, не способна бросить в беде. Без вредных привычек. Дети живут отдельно своими семьями. Хочу познакомиться со свободным, самодостаточным, искренним, честным и щедрым мужчиной 58-70 лет, ростом от 174 см. Большая просьба: соизмерять возрастные и физические данные. Вредные привычки в меру. Пьющих, судимых и альфонсов прошу не беспокоить.

Без подписи, д/в, п/п 2003 №112607, пос. Каменка, Воронежская обл., 396510

***

64 года, рост около 158 см, средней полноты. Очень одинока, дети и внуки живут далеко. У меня свой дом, крупного хозяйства не держу. Жить бы и радоваться, но даже поговорить в четырех стенах не с кем. Горестно и тоскливо! По характеру отзывчивая, добродушная, несварливая, не терплю скандалы и конфликты. Может, отзовется на мое письмо близкий мне по возрасту мужчина, которому как и мне, одиноко? За мной ухаживать не надо, со всем по хозяйству справляюсь сама: могу сварить, испечь, постирать. Хочу заботиться о мужчине, чтобы и он относился ко мне с уважением и вниманием, тогда и старость не будет страшна, и годы будут радовать, а не печалить. Ищу человека, не способного поднять руку на женщину, с добрым, спокойным характером, не любителя спиртного, желательно из Саратовской, Волгоградской, Пензенской областей или близлежащих районов. Внешность не особо важна, главное — душевная теплота и забота. На ваше имущество не претендую, и не надо мне писать ради развлечения и времяпрепровождения — не ищу приключений.

Валентина Александровна Виноградова, д/в, с. Еланьртищевский р-н, Саратовская обл., 412041

МУЖЧИНЫ

52 года. Нуждаюсь в собеседнике. Умею дружить. Живу один.

В. В. Вишневский, а/я 145, главпочтамт, Геленджик, Краснодарский край, 353460

***

60 лет, вдовец. Семья погибла в авиакатастрофе в 1987 году, и я остался один. Очень тяжело перенес потерю близких людей. Думал, что на старости лет будет мне от детей поддержка, но увы... Слава Богу, помолюсь, отведу душу — и помогает... Но человеку нужен человек, живое общение. Не пью, не курю. Пишу в надежде, что найдется хорошая, добрая, отзывчивая, верующая, как и я, женщина. Хотелось бы вместе ходить в церковь, помогать друг другу.

Игорь Алексеевич Лесников, д/в, Белореченск, Краснодарский край, 352635

Душа болит, а сердце плачет, и путь совсем уж недалек — семидесятый год истек... Не пью, не курю. Люблю природу — она все дарит людям, только к ней надо бережно относиться. Наварил варенья из лесной малины, луговой клубники, намариновал грибов, заготовил икры из баклажанов. Есть с чем чай пить в зимние вечера, но в одиночестве не чувствуется аромат чая и пользы от него никакой. Жду одинокую русскую женщину, для которой, как и для меня, одиночество — невыносимая боль.

Геннадий Александрович Казанцев, д/в, главпочтамт, Волжск, Марий Эл, 425000

ОТЗОВИТЕСЬ!

Для Валентины из Белгородской обл., автора письма «Убила бы мужа, но боюсь тюрьмы» («Айболит» №13 за 2012 г.).

Приглашаем вас к себе в Краснодарский край!

Наталья Павловна Нелезина, ул. Приурупская, 4, с. Гусаровское, Отрадненский р-н, Краснодарский край, 352253

***

Для автора письма из Ульяновска «Быть разведенной — позор?!» («Айболит» №13 за 2012 г.).

Искренне вас жалко! У меня есть сын, ему 38 лет. Хочу вас познакомить. Может, что и получится?

В. Г. Киви, ул. Хасановская, 18, кв. 75, Кисловодск, Ставропольский край, 357748

***

Для Виктора Ивановича Юшина из с. Нижнего Казачьего, Липецкой обл., автора письма «Может, приедете хотя бы на июнь-август?» («Айболит» №10 за 2012 г.).

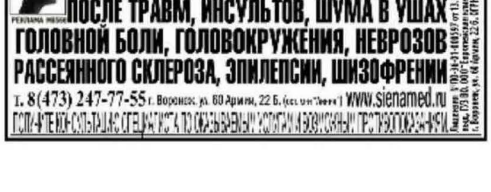
Вы приглашаете к себе в гости хорошую, добрую женщину? Я согласна, если вы не против. Мне 67 лет, вдова. Одиночество как ржавчина разъедает мою душу. Жду письма!

Зоя Петровна Шевцова, д/в, Каменск-Шахтинский, Ростовская обл., 347800

***

Благодаря «Айболиту» я познакомилась с Сережей, который служит в Забайкалье, недалеко от Читы. Радовалась каждому дню, каждому мгновению, ведь душе становилось теплее, когда вспоминала о нем. Я поняла, что он — мужчина моей мечты! Но связь между нами оборвалась, о чем очень сожалею. Скучаю, ощущаю душевную пустоту. Сережа, ты совершишь ошибку, если пройдешь мимо таких глубоких чувств! Родной мой человек, позвони мне! Я жду!

Надежда, Волгоградская обл.



Гороскоп с 31 октября по 13 ноября

Дождик на улице не повод для грусти!

ОВЕН За окном серое небо и тучи? Не беда! Как известно, важней всего погода в доме. Моросящий дождик на улице не повод грустить. Надевайте куртку, хватайте зонтик — и айда на прогулку! Влажный воздух полезен для цвета лица, а как весело шагать по лужам в резиновых сапогах!

ТЕЛЕЦ Все гадости, которые будут говорить вам, пропускайте мимо ушей. К сожалению, не всегда удастся избежать общения с малоприятными людьми. Просто мысленно возведите между вами стеклянную стену. Не впускайте в сердце обиду: собака лает — караван идет... О здоровье: пусть на вашем столе в эти осенние деньки будут блюда из болгарского перца, тыквы и других ярких овощей и фруктов. Они помогут справиться с плохим настроением благодаря своему радостному цвету.

БЛИЗНЕЦЫ Забудьте о существовании лифта и не поддавайтесь на провокации перед его приветливо открывающимися дверьми. Всюду, где только можно, поднимайтесь пешком. Почаще спускайтесь по лестнице: ходьба по ступенькам сжигает калории, нормализует давление и укрепляет мышцы — все это вам доктор прописал.

РАК Вас будет бесить беспорядок в доме. Что ж, научитесь класть вещи на свои места. Заметьте: стоит только бросить одну вещь на спинку стула, как тут же нарастет с десяток! А еще гора хлама на тумбочке, кипы ненужных бумаг на столе... А стоило всего лишь первую вещь положить на место. Особенно, если это место в мусорном ведре!

ЛЕВ Увидев на небе радугу, загадайте желание. Каким бы невероятным оно ни было — точно сбудется! Знак особой удачи — двойная радуга. Древние верили, что там, где она начинается, спрятаны необычные сокровища и богатства.

При атеросклерозе сок лука смешайте с медом (1:1) и принимайте 2 раза в день по 1 ст. ложке.

ДЕВА Не отказывайтесь от помощи — ее наверняка предложат от чистого сердца. Но помните: скоро у вас появится шанс оказать ответную услугу. Может одолевать беспричинная тоска. Справиться с осенней хандрой можно так: залейте 1 ст. ложку листа мяты перечной 1 стаканом кипятка, варите 10 минут на слабом огне и пейте по 1/2 стакана утром и на ночь.

ВЕСЫ Вы тратите слишком много сил и времени на то, чтобы понравиться людям. А ведь всем угодить невозможно. Больше слушайте и соглашайтесь, даже если считаете, что правы. И одевайтесь теплее, не перегружайте себя физической работой, иначе не избежите миозита. В случае, если почувствовали боль в мышцах, смешайте по 1 ст. ложке яблочного уксуса и меда, залейте 1 стаканом воды, размешайте. Пейте по 2-3 стакана в день.

При угревой сыпи и дерматите 1 ст. ложку листа шалфея залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, добавьте 1/2 чайн. ложки меда и делайте примочки 2-3 раза в день.

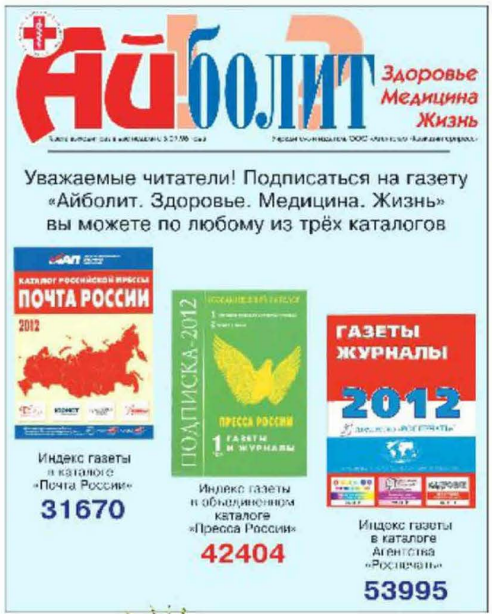
СКОРПИОН Находите время для простых удовольствий. Ритм жизни диктует свои правила, а вам часто не хватает времени на то, чтобы остановиться и передохнуть — просто оглядеться по сторонам. О здоровье: уязвимы почки, особенно если мочеполовая система — ваше слабое место. Чтобы предупредить обострение, заваривайте очищенные тыквенные семечки кипятком (1 чайн. ложка семечек на 1 стакан кипятка) и пейте как чай.

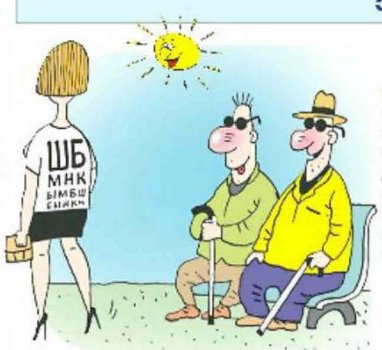
СТРЕЛЕЦ Ищите плюсы в минусах. Старайтесь находить во всем происходящем положительные стороны. Со временем это войдет в привычку. Вы будете удивлены, как легко на самом деле стало жить. Почаще готовьте витаминный салат: порежьте лук кольцами, полейте лимонным соком. Измельчите чеснок, порежьте сельдерей и укроп. Добавьте тертый сыр и сухарики, заправьте лимонным соком.

КОЗЕРОГ Вас могут сравнить с умирающим лебедем. И это, увы, недалеко от истины. Не верите? Посмотрите на себя в зеркало: взгляд потухший, движения вялые... Нужно срочно что-то делать! Крепкий кофе, любимая музыка, контрастный душ, прогулка на свежем воздухе — вариантов для подзарядки множество. Дерзайте!

ВОДОЛЕЙ Спуститесь с небес на землю и отложите наполеоновские планы до лучших времен. Берегите себя, больше отдыхайте, позаботьтесь об укреплении иммунитета и не принимайте мелкие неурядицы близко к сердцу. Кстати, иногда даже самые сложные проблемы можно решить простым подбрасыванием монеты, как делали наши предки.

РЫБЫ Придется вернуться к проблемам недавнего прошлого. Но действуйте по принципу: семь раз отмерь — один отрежь, старайтесь контролировать ситуацию и не ввязывайтесь в конфликты. Постарайтесь не застудить уши — они ваше уязвимое место. На всякий случай рецепт: разомните зубчик чеснока, капните в кашицу 3 капли камфорного масла, заверните смесь в марлю и вставьте в слуховой проход. Держите до ощущения жжения. А лучше носите шапку.





ВСЯ ЖИЗНЬ — СПЛОШНОЙ СКРИП: В МОЛОДОСТИ — СКРИПИТ КРОВАТЬ, В СТАРОСТИ — СУСТАВЫ.

В следующем номере читайте:

✓ **Советы терапевта**
АНЕМИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ И ОНКОЛОГИЯ.

✓ **Вы просили рассказать**
ЧТО ТАКОЕ ГИДРОНЕФРОЗ ПОЧКИ.

✓ **На приёме у нарколога**
ДЛЯ ПЬЮЩИХ В МЕРУ И СИЛЬНО ПЬЮЩИХ.

Черника форте Эвалар – витамины для зрения №1 в России[1]

Миллионы людей в России и других странах выбирают именно Чернику форте от компании Эвалар, потому что в ее составе — самые необходимые для зрения витамины, а также антоцианы черники и лютеин, и все это — по привлекательной цене!

Черника форте Эвалар поможет снять напряжение с глаз и сохранить зрение, рекомендована взрослым, школьникам и даже детям с трех лет.

Узнайте больше на сайте www.evalar.ru.
Будьте здоровы!
Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] По данным исследовательской компании GSM за 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009 год и 1 полугодие 2010 года

СоГР № RU.77.99.11.003.E.014857.05.11., СоГР № RU.77.99.11.003.E.005682.03.11 S.A.D. Не является лекарством. Реклама

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-58-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@ayblit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Тираж 195155 экз. Заказ 1077. Объем: 6 п. л. Дополнение в свет 31.10.2012 г. Подписано в печать 30.10.2012 г. в 13.30. По графику 14.00.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» **42404**, каталог «Почта России» **31670**, каталог «Роспечать» **53995**

Доп. тираж обеспечивают ТОО «Крас-Пресс» г. Алматы, ООО «АПТИ «Сибирь» г. Новосибирск

Общий тираж 302450 экз.

16+